جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

تحري الخصائص السيكوميترية لقائمة الاستجابات التكيفيه للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (16-18) سنة في الأردن

إعداد الطالبة

داليا سمير قباعة

إشراف

الأستاذ الدكتور عماد الزغول

رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا استكمالا لمتطلبات الحصول على درجـة الماجستير في القياس والتقويم قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2008

الشكر والتقدير

اللهـم لك الحمد والثناء حتى ترضى يا ذا الفضل العظيم أوليك الـشكر أولاً وأخراً على التوفيق الذي منحتني إياه في أتمام عملي هذا ، وأقدم شكري وتقـديري تالياً إلى مشرفي الأستاذ الدكتور عماد الزغول لجهوده المتواصلة والدءوبة معي ، ولكافة الأساتذة الذين ساندوني ، وأخيراً أتقدم بالشكر الجزيل إلى أصدقائي الذين ما بخلو يوما بمساعدتي ومنحي من وقتهم واخص بالذكر السيدة الفاضلة حنان ناجي العلي ، والانسة ربا العضايلة و الانسة رنا المعايطة ، مـع خـالص عرفـاني و احترامي للجميـ ـع .

داليا سمير قباعة .

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الملخص

تحري الخصائص السيكوميترية لقائمة الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (16-18) سنة في الأردن

داليا سمير سالم قباعة

جامعة مؤتة ، 2008

هدفت الدراسة الحالية إلى تحري الخصائص السيكوميترية لقائمة الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية للفئة العمرية (16-18) سنة في الأردن ، ولتحقيق اهداف هذه الدراسة تم اختيار عينة عشوائية عنقودية على مستوى الشعب وبنسبة 25% من المجتمع المتيسر وتكونت من (1304) طالباً وطالبة .

وقد أشارت النتائج إلى تمتع القائمة بمؤشرات ثبات جيدة ، حيث تراوحت قيمة كرونباخ الفا لاستراتجيات القائمة من (0.58 – 0.76) وهي قيم مقبولة .

أما فيما يتعلق بنتائج الصدق ، فقد أظهرت النتائج تمتع القائمة بمؤشرات صدق تقاربي مع قائمة التعامل مع المواقف الضاغطة (Situation- Specific Coping Inventory. SSC) وصدق تباعدي مع مقياس بيك للاكتئاب .

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع القائمة الأصلية ، حيث تشير نتائج الدراسة إلى توفر خصائص سيكوميترية مقبولة لقائمة الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية (Coping Responses Inventory. CRI) للفئة العمرية (16-18) سنة في الأردن .

Abstract

The psychometric properties of the coping responses inventory of the age (16-18) of the Jordan environment

Dalia Samir Salem Qabbaa
Mu'tah University, 2008.

This study aimed at detecting the psychometric properties of the coping responses inventory (CRI) of age (16-18) within the Jordan environment.

The scale has been conducted on clustered random sample consisted of (1304) member ((709) females, (595) males).

The results showed that the inventory has good reliability indicators, which ranged from (0.58-0.76) by using Cronbach Alpha which are acceptable.

With regard to validity results, the study revealed that the inventory has convergent validity signs with Situation- Specific Coping Inventory (SSC), and discriminative validity with Beck Depression Inventory (BDI).

The results agreed with the results of the original inventory which indicated accepted psychometric properties of the coping responses inventory (CRI) for the ages of (16-18) years in Jordan environment.

الفصل الأول
خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

يواجه الفرد في وقتنا الحاضر الكثير من متطلبات الحيـاة نظـراً لإرتفـاع تكاليف المعيشة وكثرة الحاجات التي تسبب للأفراد الضغط النفسي، ويرجع هذا كله إلى التطورات في جميع النواحي التي يشهدها هذا العالم ومنها التقدم التكنولوجي . فالتقدم التكنولوجي الذي يعصف في عالمنا، يؤثر في حياتنا إيجابـاً وسـلباً، إذ أن الأثر الإيجابي يساعدنا على التقدم والتطور ورفاهية الإنسان في مجالات الحيـاة المختلفة، في حين يؤدي السلبي منة إلى ظهور العديد من المـشكلات فـي شـتى مجالات الحياة المختلفة الإجتماعية والاقتصادية والسياسية والأنسأنية، والتي تتطلب اتخاذ إجراءات سلوكية لتساعد الفرد على التكيف .

أن من ابرز المشكلات التي يسببها التقدم التكنولوجي الضغوط النفسية التـي يعأني منها الأفراد في كافة المجتمعات نظراً لزيادة متطلبات الحياة وإرتفاع تكاليف المعيشة، فالأنسان في هذا العصر يعيش الضغوط بأشـكالها المختلفـة، إذ أصـبح عصرنا يسمى بعصر الضغوط، وهذا الأمر يدفع المجتمعات جاهده للاهتمام بشبابها لما لهذه الفئة من أهمية في بناءها وتطويرها من هذا المرض ،ففي هذا الصدد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أوصيكم بالشباب خيرا فـأنهم ارق أفئـدة، أن الله بعثني بشيرا ونذيرا فحالفني الشباب وخالفني الشيوخ، ثم قرأ فطال علـيهم الأمـد فقست قلوبهم ". فالشباب يواجه العديد من المعوقات في حياتهم وتحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، ومن هذه المعوقات المواقف الضاغطة التي يتعرضون لهـا والتي تشعرهم بالضغط النفسي وما يصاحبه من توتر وإجهاد إذا ما اسـتمر لمـدة طويلة الأمر الذي من شأنه أن يحدث تأثيرا سلبيا عليهم في جانـب أو أكثـر مـن جوأنب حياتهم (الفاعوري، 1985). وقـد اشـار الأدب أن التعـرض المـستمر للضغوط يقلل من كفاءة الفرد وقدرته التكيفية كما يقلل مـن مقاومتـه للـضغوط الأخرى الأمر الذي يعيق عمليات التكيف النفسي والإجتماعي لديه.

ويؤدي كذلك إلى تغيرات في أنظمة الفرد العضوية وتغيرات في كيمياء الدم كزيادة السكر، وإرتفاع ضغط الدم والإصابة بالنوبات القلبية وما يرافقه من أعراض عضوية، والتي من شأن هذه التغيرات أن تحدث تغيرات في أنسجة الأعضاء يصعب التخاص منها أو إصلاحها، فتكون النتيجة في النهاية الإصابة بمجموعة من الأمراض تسمى بالأمراض السيكوماتية (النفس جسميه) التي تكون ثمنا غاليا يدفعه الفرد نتيجة التعرض المستمر للضغوط ولذلك تسمى بأمراض التكيف (بطرس،2008).

ونظراً لما يسببه الضغط النفسي للفرد من صعوبات، فلا بد له أن يتكيف مع ذلك الضغط، حيث قد يلجأ إلى آليات الدفاع من مثل التبرير والتقمص وأحلام اليقظة والهروب والمواجهة والكبت، والإسقاط، وقد تكون مثل هذه الأساليب ملائمة في بعض المواقف لكنها غير ملائمة في مواقف أخرى (الحافظ،1987).

وأنطلاقاً من ذلك فإن التعرف على الضغوط النفسية ومساعدة الفرد على مواجهتها يعد على غاية من الأهمية إذ لابد من توفير مقاييس للتعرف على طريقة تكيف الفرد تجاه المواقف المسببة للضغوط النفسية من اجل تقديم الطرق العلاجية والإرشادية المناسبة.وهذا ما تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيقة، حيث أنها تهدف إلى توفير مقياس للتعرف على الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية، لتكون صالحة للاستخدام في البيئة الأردنية.

2.1 مشكلة الدراسة:

نظراً لوجود الكثير من المعوقات الحياتية التي تسبب الضغوط النفسية لدى الأشخاص وارتباطها بكثير من سلوكا تهم، وأهمية موضوع الإستجابات التكيفية تجاه مواقف الحياة الضاغطة، فقد دأب العديد من علماء النفس إلى الأهتمام بهذه الظاهرة، وقد تبلورت بعض جهودهم في بناء وتطوير عددا من المقاييس لقياس السلوك التكيفي والكشف عن درجة التكيف عند الفرد وتحديد الإستجابات التكيفية المختلفة التي يلجأ لها الأفراد في مواجهة الضغوط ومثل هذا قد يساعد في وضع البرامج والخطط الإرشادية والوقائية التي من شأنها أن تساعد الأفراد على التكيف ومواجهة الضغوط. ويشير (أندلر وباركر,1999) إلى أن معظم الجهود أنصبت

على التعرف على استراتيجيات التكيف مع الموقف الضاغط بشكل عام، ويؤكد أن معظم هذه المقاييس لا تعطي تصوراً واضحا ودقيق عن استراتيجيات التكيف مع المواقف المسببة للضغوط، وحيث أن الأفراد قد يوظفون استراتيجيات تكيف متباينة تبعا لطبيعة الموقف الضاغط المسبب للضغط النفسي فقد تتغير أنماطهم السلوكية بتغير مصادر ومواقف الضغوط (الحجيلي، 2007). من هنا بات من الضروري توفير أداة قياس للتعرف على استراتيجيات التكيف المختلفة التي قد يلجأ اليها الأفرد في مواجهة الضغوط. لذلك تسعى الدراسة الحالية الى توفير أداة للتعرف على أساليب التكيف مع مواقف الضاغطة لتناسب البيئة الاردنية من خلال الكشف عن الخصائص السيكومترية لقائمة الإستجابات التكيفية (Coping Responses Inventory CRI) وإعدادها لكي يتم استخدامها من قبل المختصين في مجال الإرشاد والصحة النفسية.

3.1 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تعريب واشتقاق الخصائص السيكومترية لقائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية للفئة العمرية من (16-18) سنة في البيئة الأردنية. ومن ثم اشتقاق المعايير المناسبة لتفسير مستوى الأداء لدى عينة المفحوصين على هذه القائمة. كما تسعى الى توفير أداة قياس لاستراتيجيات التكيف اتجاه مواقف الحياة الضاغطة المختلفة لاستخدامها من قبل العاملين في مجال الإرشاد والصحة النفسية.

4.1 أهمية الدراسة:

نظراً لأهمية موضوع الإستجابات التكيفية تجاه مواقف الحياة الضاغطة التي تسبب الضغوط النفسية لدى الأشخاص، جاءت هذه الدراسة لتكون رافدا من حيث أنها توفر مقياسا للبيئه الاردنية علاوة على أنها قد تعد اضافه جديده الى البناء المعرفي القائم عن طريق ترجمة وتطوير قائمة الإستجابات التكيفية لتلائم خصائص الأفراد في البيئة الأردنية لدى الفئة العمرية (16-18) سنة ومن اجل مساعدة المختصين في هذا الشأن لاستخدامها. وتكمن أهمية الدراسة أيضا في قلة الدراسات المحلية والعربية التي تناولت موضوع الإستجابات التكيفية.

ونظراً لمعأناة الإفراد من الفئات العمرية المختلفة من الضغوط النفسية فـأن من الضروري توفير نسخة معربة من هذه القائمة تتمتـع بدرجـة مقبولـة مـن الخصائص السيكومترية، لاستخدامها من قبل العاملين في مجال الإرشاد والـصحة النفسية. إذ أن معظم التوصيات في الدراسات السابقة أشارت إلى ضرورة تـوفير أداة قياس تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تناسب الفئة العمرية من(12-18) سـنة في البيئات العربية، اذ أن معظم المقاييس المقننة تناسب الفئات العمرية من(18-35) سنة.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة للتعرف على الخصائص السيكوميترية لقائمـة الإستجابات التكفية للبيئة الأردنية (Coping Responses Inventory) التـي قـام باعدادها رودولف موس (Moos,2004).

5.1 افتراضات الدراسة:

تستند هذه الدراسة الى عدد من الافتراضات وهي :

أولاً: أن المفحوص يتعامل مع الاختبار بكل جدية وأنه سيأخذ الاختبار علـى درجة عالية من الأهمية وأنه سوف يلتزم بجميع التعليمات التي يتلقاها من الفاحص، وأنه سوف يواصل حل جميع الفقرات أو على الأقل سيبذل أقصى ما عنده ليجيـب على اكبر عدد ممكن من الفقرات التي يتكون منها الاختبار.

ثأنياً: أن المفحوص يجيب على أخر فقرة بنفس الجدية والمثابرة التي أجـاب بها على الفقرة الأولى، وأنه لن يحاول الإجابة بطريقة عشوائية.

وأن لم تتحقق هذه الافتراضات أو بعضها التي تم افترضـها عنـد تطبيـق الاختبار فإنها سوف تكون بالطبع بمثابة تحديات مفترضة مسبقا لهذه الدراسة.

6.1 حدود الدراسة:

تتحدد نتائج هذه الدراسة بعينتها وإجراءاتها وأداتها، فهي سـتكون صـالحة للتعميم على مجتمع الدراسة والمجتمعات المماثلة لها.

7.1 أسئلة الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للتعرف على الخصائص السيكوميترية لقائمة الإستجابات التكيفية (CRI) ومدى ملاءمتها لعينة من البيئة الأردنية، كما تهدف إلـى اشـتقاق

معايير الأداء عليها، وبالتحديد تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة البحثية التالية:

1- ما قيم معاملات صدق قائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (16-18) سنة في البيئة الأردنية؟
2- ما قيم معاملات ثبات قائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (16-18) سنة في البيئة الأردنية؟
3- ما هي معاملات التمييز لكل فقرة من فقرات قائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية على البعد الذي تنتمي اليه؟
4- ما هي معايير الأداء لأفراد عينة الدراسة على قائمة الإستجابات التكيفية؟

8.1 التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

الإستجابات التكيفية: هي الأساليب والإجراءات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يواجهونها (الحافظ،1987). وتعرف إجرائيا بدرجة تكيف الفرد مع مواقف الحياة الضاغطة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على قائمة الإستجابات التكيفية المستخدمه في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري:

يتضمن هذا الفصل استعراض لتعريفات التكيـف وأبعـاده و و اشـكاله ، وتعريف الضغوط النفسية ، ومظاهرها ومصادرها والعوامل التي تؤثر فـي شـدة الضغوط النفسية باعتبارها مشكلة من مشاكل التكيف أو الاتزأن. بالاضافه الى ذلك سيتم استعراض الدراسات السابقة ذات العلاقة.

1.1.2 الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية المدخل الرئيسي الى معظم أنواع الإضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد وتعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع وذلك لما لها من تـأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية، والتي قد ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يرافقها من اضطرابات أنفعالية وفسيولوجية تـؤثر سلبياً في جأنب أو أكثر من جوأنب حياته (بطرس، 2008).

ويشير مصطلح الضغوط "stressors" إلى وجود عوامل ضاغطة خارجيـة أو داخلية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر. وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فقد يفقـد الفرد قدرته على الاتـزان والتكيـف، ويغيـر مـن نمـط سـلوكه وشخـصيته (المعايطة،2005).

وهكذا يمكن النظر إلى الضغط النفسي من ناحيتين:

الأولى: قد يعتبر الضغط النفسي بمثابة العامل الحاسم والمفجـر أو المـسرع للعديد من الأضطرابات النفسية والعضوية، والذي ينتج بسبب حادثة ما، مثل وفـاة عزيز أو خسارة مادية، أو صدمة عاطفية، ويطلق عليها اسم المثيرات الـضاغطة "Stimulus Stressors"، أما الثانية: فتنظر إلى الضغط بأنه ليس مثيـراً أو عـاملاً حاسم للمرض، بل هو استجابة"Response" تعكس ردود فعـل عـضوية ونفـسية، محدثة اضطرابات متعددة في العضوية. وقد أوضـح ذلـك العـالم الفيزيولـوجي (سيلي,1956) من خلال ما اسماه زملة اعراض التكيف العام (الصرايرة، 2005) أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرا بات في النظام الهرموني من خلال

الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل، ومثل هذه الاضطرابات الهرمونية هـي المسؤوله عن الأمراض أو الاضطرابات النفس جسمية الناتجـة عـن التعـرض المستمر للتوتر والضغط النفسي الشديدين.

تعريف الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي مـن جانـب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية، إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط أو الـضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا، ومع ذلك يمكن القول بـأن العامـل المـشترك فـي تعريفات العديد من المهتمين والباحثين في المجالين المذكورين هو العبء الذي يقع على كاهل الكائن الحي، وما يتبعه من استجابات من جأنبه، ليتكيف مع التغير الذي يواجهه. وبما أن التغيير هو احد الحقائق الثابتة في الحياة، فأنه يمكن القـول بـأن التعرض للضغوط يعـد جـزءا مـن المعايـشة اليوميـة للفـرد. لقـد عـرف (الصرايرة،2005) الضغط النفسي بأنه حاله من التوتر النفسي الشديد والذي يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حاله من اخـتلال التـوازن واضطراب في السلوك. وأورد (السالم،1990) تعريفا للضغط النفسي على أنـه ردة الفعل النفسية والجسمية، لحالات داخلية أو خارجية تكون أعلى من قـدرات الفـرد التكيفية، أمـا سيلي (Sely,1983) فقد عرف الضغط النفسي على أنه الاستجابة من اجل التكيف، حيث أن هناك ظروفاً خارجية وداخلية تضغط على الجسم مما يؤدي إلى حدوث استجابات مفرحة أو محزنه أما فقد عرف هوسـتن(Houston،1985) الضغط بأنه سلسلة غير محدده من الردود التي يقوم بها الجسم لمثيرات يتعـرض لها، وغالبا ما تتم الاستجابة لمثل هذه المثيرات بآثاره عالية. فـي حـين عـرف جاميلش (Gamelch,1982) الضغط النفسي بأنه عدم قدرة الفرد بالاستجابة الفعالـة لمتطلبات وظروف العمل، الناتجة عن العبء الكبير للمهام المطلوبة من الفرد والتي تفوق قدرته وإمكأنياته، أو بسبب توقعاته غير الواقعية في مواجهة هذه المتطلبـات وهكذا ومن خلال استعراض التعريفات السابقة يمكن النظر إلى الضغط النفسي بأنه مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على الفرد وتتسبب لديه الشعور بالتوتر مما يضعف قدرته على التكيف والتعامل مع الموقف بالشكل المطلوب

مستويات الضغوط:

تعتبر الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، ويعتبر الجانب النفسي العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى.

ويرى (سيلي,1983) أن اي أنسان عندما يواجه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغوط النفسية التالية (الصرايرة،2005) :

1- **المظهرالبيولوجي**: والذي يتمثل في إصابة الجسم بالميكروبات أو الفيروسات مثلا، ويقوم جهاز المناعة في الجسم بالتصدي لها، في محاولة لتجنب الفرد لما تحدثه هذه الميكروبات من اختلال في العمليات الحيوية.
2- **المظهر النفسي**: الذي يتمثل فيما نتعرض له من إحباط، وصرا عات على اختلاف أنواعها ومصادرها.
3- **المظهر الإجتماعي**: ويتمثل في القيود الإجتماعية، والأعراف والعادات، والتقاليد التي تحد من نشاط الفرد.

مصادر الضغوط:

يتعرض الأفراد في سني حياتهم وخلال المراحل العمرية والتعليمية المختلفة التي يمرون بها إلى العديد من مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في حياتهم، وتنشأ الضغوط التي يتعرض لها الفرد من مصادر عديدة يمكن تلخيصها فيما يلي (الصرايرة،2005):

1- يرجع بعضها إلى تغيرات حياتية، أو تغيرات في أسلوب المعيشة وضغوط العمل والأنجازات الأكاديمية والمشكلات الإجتماعية المتعددة.
2- يرجع بعضها إلى تغيرات بيئية خارجية: كالطلاق والوفاة، والخسائر المادية، والهجره، وترك العمل.
3- يرجع بعضها إلى متغيرات داخلية: كالصراع النفسي، والطموح الزائد، والتنافس، وطريقة التفكير.

العوامل التي تؤثر في شدة الضغط النفسي:

هناك مجموعة من المحددات التي تحدد مدى شدة الضغط الذي نتعرض له، بمعنى أنه ليس من الضروري أن يكون كل ما نتعرض له من ضغوط بنفس التأثير

على شخصية الفرد. وتشمل هذه المحددات عوامل ذاتية وعوامل موضوعية. أمـا الأولى فتشمل في مدى تقييم الفرد للمشكلة التي يتعرض لها، إذ أن الفرد لا يتعامل مع الموقف الضاغط في حد ذاته، وأنما يتعامل مع تقيمه لهذا الموقف، فقد يتعرض فردأن لمشكلة واحدة فيعتبر احدهما أنها مشكلة المشاكل ويعـاني منهـا بـصورة شديدة، بينما يراها الآخر امراً بسيطاً لا يستوجب الأهتمام. كمـا تـشمل العوامـل الذاتية قدرة الفرد على تحمل الإحباط, فكلما زادت هذه القدرة قل الإحساس بالضغط والعكس صحيح.

أما العوامل الموضوعية المحددة لشدة الضغط فتشمل ما يلي:

1- مدة التعرض للضغط، فكلما زادت هذه المده كان الإحساس بالضغط شديداً وذلك لأن الضغوط لها تأثير تراكمي يفجر في النهاية أساليب غير توافقية.
2- تعدد المطالب أو تعدد الضغوط: فالتعامل مع ضغط واحد يكون أكثر كفاءة منه إذا تعددت هذه الضغوط. فالشخص المصاب بالقلب أو فقد وظيفته وماتت زوجته بالضرورة يشعر بوطأة الضغط أكثر مما إذا كأن يعاني من مشكلة واحدة فقط.
3-أهمية الحاجات الاولية والحاجات الثانوية التي يريد الفرد تحقيقها. فكلما فشل الفرد في تحقيق حاجة ذات أهمية خاصة له، شعر بشدة الضغط أكثر مما لو كانت هذه الحاجة ليست هامة، أو يمكن التنازل عنها(بطرس،2008).

نظريات الضغط النفسي:

هناك عدة نظريات تناولت مفهوم الضغط النفسي وتباينت في تفسيرها لهـذا المفهوم تبعاً لاختلاف افتراضاتها النظرية ومنطلقاتها الفلسفية، وفيما يلي عـرض لبعض هذه النظريات.

نظرية الضغط النفسي للعالم هأنز سيلي:

لقد أشار عالم الفسيولوجيا الشهير هأنز سيلي إلى العلاقة القائمة بين إفرازات الغدة الكظرية – وخاصة هرمون الكورتيزول – وبين حالات الضغط النفسي، وذلك فيما اسماه بزملة أعراض التكيف العـام"General Adaptation Syndrome" التـي تظهر نتيجة تأثر الغدد للموقف الضاغط. وتعبر زملة الأعراض هذه عن حـدوث

الضغط إذ أنها محاولة للحفاظ على الحياة، واستعادة التوازن البيولوجي، والتكيـف للضغوط. وتحدث أعراض هذه الزملة نتيجة نشاط ثلاثة أجزاء هامة من الجهـاز العصبي والغدي تمثل فيما بينها محورا يسمى بمحور الهيبوثلاموس –الغدة النخامية – الغدة الكظرية "Axis Hypothalamus Pituitary Adrenal " وتـتلخص نظريـة الضغط لهانز سيلي في حدوث اضطراب في النظام الهرموني الـذي يـربط بـين الأجزاء الثلاثة السابقة نتيجة التعرض المستمر للضغوط، والذي يؤدي إلى زيـادة الدفاعات الهرمونية عن طريق الجهاز العصبي الذاتي.

ويرى سيلي أن هذا الاضطراب هو المسئول عن الكثير من الإمراض النفس جسمية (السيكوسوماتية) التي تنشأ نتيجة التوتر والضغط النفسي المستمر.

وتتم زملة أعراض التكيف من خلال ثلاثة مراحل هي:

1- مرحلة استجابة الأنذار (Alarm Reaction Stage):

وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة للتعرض المفاجيء لمنبهات لم يكن مهيأ لها، مجموعة من التغيرات العضوية والكيماوية فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني فيكون الجسم في حالة اسـتنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

2- مرحلة المقاومة (Resistance Stage):

إذا استمر الموقف الضاغط فأن مرحلة الأنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامه في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتيه أو النفس عضوية أو النفس جسمية. ويحدث ذلك خاصةً عندما تعجز قدرة الأنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الخلل في الافرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

3– مرحلة الأنهاك (Exhaustion Stage):

تحدث مرحلة الأنهاك (استنفاذ الطاقة) عندما يطول تعرض الفرد للضغوط حيث أنه يصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة، ويدخل في مرحلة الأنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل. وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطب. ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة. ونخلص إلى القول بأن الأمر يتوقف على عدد من الإستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة. فأنخفاض درجة الحرارة أو زيادتها، وحالات الجوع والعطش، والنشاط العضلي الزائد، والإصابة الميكروبية، والتوتر الأنفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما نسميه بحالة الضغط النفسي أو الشدة النفسي (بطرس، 2008).

نظرية العجز المتعلم (Learned Helplessness Theory):

التي طورها عالم النفسي سيلجمأن حيث ترى أن الضغط النفسي هـو نتـاج للشعور بالعجز المتعلم، وأكد على أن تعرض الفرد لحالة العجـز المـتعلم تجعـل سلوكه غير تكيفي ويرى أن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى أثار تعليميـة ودافعيـة وانفعالية من خلال عزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة، إذ يتعلم الفرد أن سـلوكه غير ذي جدوى، كذلك يحدث هذا عندما يتعرض الفرد إلـى الـضغوط المتكـررة ويستسلم لها حيث لا يأخذ أي ردة فعل حيالها، عندها يتعلم العجز المكتسب وفقدأن القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور مما يـؤدي بـه إلـى تطـوير استجابات أنفعالية سلبية لدى الفرد (المعايطة،2005).

نظرية الإدراك (Spilberger Theory) لسبيلبرجر:

لقد فسرت الضغط النفسي بالاعتماد على نظرية الدوافع ويتوقف ذلـك فـي ضوء إدراك الفرد للدوافع وكيفية إشباعها حيث تحدد هذه النظريـة ثـلاث أبعـاد رئيسية هي: الضغط القلـق والـتعلم إذ أنـه فـي ضـوء هـذه الأبعـاد يحـدد (سبيلبرجير,1979) محتوى نظريته في التعرف على طبيعـة الـضغوط النفـسية وأهميتها في المواقف المختلفة، وقياس مستوى القلق الناتج عـن هـذه الـضغوط،

وتوفير السلوك المناسب للتغلب على القلق، فهو يركز علـى المتغيـرات المتعلقـة بالمواقف الضاغطة من حيث طريقة إدراك الفرد لها ورد الفعل النفـسي المـرتبط بالمتغير المهدد ومدى إدراكه لها (المعايطة،2005).

النظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية أن الضغط النفسي سلوك متعلم كباقي السلوكات الأخـرى وذلك من خلال عمليات التفاعل المستمره مع البيئة والتعرض إلى المثيرات، حيث يتعزز الضغط النفسي لدى الأفراد بوجود المثيرات والعوامل التعزيزية التي تعمـل على تقوية هذه الضغوط لدى الفرد والحفاظ عليه. و لا سيما عندما لا يبدي الفرد اية محاولات اجرائية لمقاومة مثل هذه الضغوط او التخاص منها(الصرايرة،2005).

2.1.2 التكيف:

لقد اهتمت العلوم الإجتماعية والأنسانية بدراسة التكيف، وخاصة علم الاجتماع وعلم النفس والتربية، وذلك للعلاقة المباشرة بين مظاهر سـلوك الأنـسان وحيـاة الأفراد والجماعات بشكل عام، وتتمثل عملية التكيف في سعي الفـرد المتواصـل لتلبية مطالبة، والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة، والتغيرات التي تحدث فيها، كمـا تتمثل في سعي الفرد للتوفيق بين مطالبه وحاجاته، وبين شروط البيئة وضـغوطها، وفي سعيه لتوفير نوع من التوازن بينه وبين البيئة. وبما أن الأنسأن فـي تفاعـل مستمر مع محيطة المادي والإجتماعي فأن عمليه التكيف مـستمرة وتهـدف إلـى المحافظة على التوازن لدى الفرد أو إعادة التوازن عند حدوث أي خلل فيه، وذلـك عبر إشباع مطالب نموه وحاجاته وتخفيض التوتر لديه (النجار،2005).

يتكيف الفرد مع مجتمعه أو مع البيئة الخارجية، سـواء أكانـت ماديـة أو اجتماعية، لكون البيئة دائمة التغير، وهذا التغير يثير العديد من المواقف والمشكلات التي تستوجب التفكير وتغير السلوك لمواجهتها، وحتى يستطيع الأنسان أن يواجـه هذه التغيرات فلابد له أن يستعمل قدراته وإمكأنياته لمقاومـة، وبالتـالي التوافـق والتكيف مع البيئة المحيطة (جبل،2000).

تعود جذور التكيف إلى نظرية تشارلز داروين المعروفة بنظرية الارتقـاء (1859) إذ أن هذا المفهوم مستمد في الأصل من علم الإحياء أو البيولوجيـا، وقـد

استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علمـاء البيولوجيـا مصطلح تلائم في حين استخدم في المجال النفسي الإجتماعي تحت مصطلح تكيـف كون أن الأنسان يتكيف مع بيئته النفسية والإجتماعية مثلما يتلاءم مع بيئته الطبيعية. ويوضح (Allen) المشار إليه في (عربيات,2001) أن التكيف في علم الـنفس هـو مدى فهم الأنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجه تسمح لـه برسـم اسـتراتيجيه لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة. وهكذا نلاحظ أن التكيف هو عملية تفاعل مستمر داخل الفرد وبينه وبين البيئة، من اجل مواءمة ذاته مع التغيرات المحيط به، كـي يستطيع أن يحتل مكانة مرضية في البيئة المحيطة به.وهكذا نجد أن عملية التكيـف تشتمل ثلاثة جوانب رئيسية هي:

1- حاجة أو دافع تكون على صورة استثارة مستمرة.
2 - عدم القدرة على اشباع هذه الحاجة.
3 - استجابة ما تؤدي إلى اشباع هذه الحاجة وخفض التوتر.

تعريف التكيف:

بالرجوع الى مصادر الادب نجد أن كلمة التكيف، تعني التـالف والتقـارب نقيض التنافر أو التصادم.

أمـا من الناحية النفسية فيرى أركوف (Arkoff,1968) أن التكيف هو عملية تفاعل بين الفرد الذي يكافح باستمرار للوصول لتحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، وبين البيئة المحيطة بما تحوي من ضغوطات ودوافع. فهو يشير إلى العمليـة الـسلوكية التي يستطيع من خلالها الفرد الاحتفاظ بالتوازن بين حاجاته المختلفة والعوائق التي يتعرض لها في المحيط الذي يعيش فيه (الحافظ،1987).

ويعرفه ايستوود (Eastwood) بأنه التغيرات التي نحدثها في أنفـسنا وفـي محيطنا من اجل إشباع حاجاتنا، وتحقيق المطالب المتوقعة منا، وتحقيـق علاقـات مرضية مع الآخرين (المواجده،2002). امـا لازورس (Lazarus,1966) فيعـرف التكيف على أنه مجموع العمليات النفيسة التي تساعد الفـرد فـي التغلـب علـى المتطلبات والضغوط المتعـددة (المواجـدة،2002). فـي حـين عرفـه كـوهن (Cohen,2006) بأنه التغير الذي يحدث استجابة لوضع جديـد، أو لإدراك جديـد

للموقف. ويرى كل مـن سـيمونز وكلكمـأن وسـأنتروك (Simons,Kalichman & Santroсck,1994) المشار الية في (العوائد,2007) أن التكيف يشير إلى العملية النفسية التي تتضمن التعامل مع المشكلات والتحديات ومطالب الحياة اليومية وكيفية تدبرها (العوائد،2007).

كما ينظر إلى التكيف على أنه سعي الفرد الـدائم للموائمـة بـين مطالبـة وظروفه، ومطالب المواقف والمشكلات التي تستوجب التفكيـر وتعـديل الـسلوك لمواجهتها. لذلك على الأنسان وظروف البيئة المحيطة، فالبيئة دائمة التغير وهـذا التغير يثير العديد من أن يستغل قدر اته وامكاناته لمقاومة هذا التغيـر، وإحـداث التكيف مع هذه البيئة (جبل،2000).

وهكذا نرى أن التكيف هو بمثابة عملية داخلية تحدث داخل الفرد يسعى مـن خلالها إلى تحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة في سبيل تحقيق نوع من التوازن الداخلي والخارجي والذي يمكنه من تحقيق الأهداف وإشباع الدوافع.ويجب الإشارة هنا إلى وجود جهاز تكيفي متخصص يحقق استجابة تكيفية مناسبة تساعد علـى اسـتمرار التوازن الحيوي ويتكون الجهاز هذا من الأجزاء التالية:

أ- قشرة الغدة الكظرية: التي تفرز هرمون الكورتيزول الذي يعد هرمون الحماية.

ب- الغدة النخامية: التي تفرز الهرمون المنظم لإفراز هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية (هرمون الكورتيكوتروبين A C T H).

ج- الهيبوثلاموس: الذي يتحكم في إفراز هرمون الكورتيكوتروبين.

وتوجد بين هذه الأجزاء الثلاثة منظومة للتغذيـة الراجعـة. بحيـث اذا زاد هرمون الكورتيكوتربين في الدم فأن هذه الزيادة – وفقا لمفهوم التغذية المرتجعـة السالبة تمنع نشاط الهيبوثلاموس والغدة النخامية. وبالتالي فـأن إفـراز الهرمـون المنظم (الكورتيكوتربين) يقل أيضا، ومن ثم يقل إفراز الغـدة الكظريـة لهرمـون الكورتيزول مما يزيد تفاقم شدة الضغوط لدى الفرد(بطرس،2008).

مجالات (أبعاد) التكيف:

يمكن فهم التكيف من خلال دراسة ثلاثة أبعاد وهي:

أولاً: التكيف الشخصي:

يقصد بالتكيف الشخصي قدرةالفرد على اشباع دوافعه المتعددة والمتـصارعه وترتيب اولوية اشباع مثل هذه الدوافع مما يتناسب مع ادواره الإجتماعية المتعددة. وعلي فأنه متطلبات التكيف الشخصي هو التنسيق بين قوى الشخصية والإجتماعية من اجل تكامل الشخصية واستقرارها (حطاب،2002).

ثأنيا: التكيف الإجتماعي:

يشير هذا المجال إلى محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن والالتـزام مـع المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من اجل إشباع حاجاته في حدود ثقافة المجتمع، فهو يحدد ما يجب القيام به من الأفعال، أو الامتناع عـن بعـضها ضـمن المعـايير الإجتماعية للمجتمع الذي يعيش فيه، إذ يطلق على الأنسان أنه سوي أو غير سوي مـن خـلال مـسلكه. فالأنـسان غيـر المتكيـف هـو المخـالف لقـوانين المجتمع(Herber,1966).ففي هذا البعد يشير ثورندايك (Thorndike,1969) الى أنه يمكن الاستدلال على سوء التكيف لدى الشخص من خلال عدم قدرته على الموائمة مع المجتمع (الفحماوي،2005).

ثالثا: التكيف الأكاديمي:

وهو نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، وتعتبر عملية التكيـف الأكاديمي للطالب محطة تفاعل لعدد من العوامل، كقدرتـه العقليـة والتحـصيليه، وميوله التربوية واتجاهاته نحو النظام التعليمي، وحالته النفسيه وظروفه الأسـرية بشكل عام. ولعل أكثر الجوأنب ارتباطا بالتكيف الأكـاديمي هـو جأنـب القـدرة التحصيلية عند الطالب (الطاهر،1988).

وهكذا نلاحظ أن التكيف يأخذ شكل التغيير في البيئة والتغيير في الكائن الحي، وذلك عن طريق اكتساب استجابات ملائمة للمواقف التي يتم اكتسابها، من خـلال تفاعل الفرد المستمر مع البيئة التي يعيش بها.

أشكال التكيف:

يتضمن محيط الفرد ثلاث جهات رئيسية: المجال الداخلي للفـرد، والمحـيط الإجتماعي، والمحيط الطبيعي أو البيئة الطبيعية وعلى الرغم من أن هذه الجهـات الثلاثة تتفاعل في تكوين المحيط العام لدى الفرد، الا أن واحداً منها قد يكـون هـو الغالب في فترة من فترات حياته. ومن هنا يتكون شكل التكيف لدى الفرد، امـا أن يكون تكيفا حسنا، أو تكيفا سيئا (العوائد،2007).

أولاً: التكيف الحسن:

يتمثل في قدرة الفرد على إشباع حاجاته أو دوافعه بشكل لا يتعارض مع قيم المجتمع وعاداته وتقاليده وقوانينه، ويجب الإشارة هنا إلى ما يعد تكيفا حـسناً فـي مجتمع ما قد لا يكون كذلك في مجتمع آخر، وذلك لاخـتلاف الثقافـات والأنمـاط السلوكية لدى المجتمعات.

ثانياً: التكيف السيئ:

ويتمثل في عجز الفرد عن إشباع دوافع وحاجاته، وأخفاقة في حل مـشكلاته بطريقة ترضي الآخرين، فالفرد الذي يعجز عن إشباع هذه الحاجات يصيبه الشعور بالفشل والإحباط الذي يسبب له القلق التوتر، ولكنه يواجه هـذا الفـشل والإحبـاط بطرق لا شعورية تسمى الحيل الدفاعية، أو العمليات اللاشعورية مثل: العدوانية أو التعويض أوالكبت أوالتبرير أوالنكوص أوالتقمص. وهذه الوسـائل الدفاعيـة هـي وسائل لخفض الضغط النفسي المصاحب للازمات النفسية على اخـتلاف أنواعهـا ومصادرها (النجار،2005).

وجهات نظر مدارس علم النفس في التكيف النفسي:

حاولت المدارس الرئيسية في علم النفس تفسير التكيف النفسي أنطلاقـاً مـن افتراضات المنظرين حول طبيعة الشخصية الأنـسأنية وتكيفهـا النفـسي، وهـذه المدارس هي:

1 - مدارس التحليل النفسي

2- المدرسة السلوكية

3- المدرسة الظاهراتية (الأنسانية).

4- المدرسة المعرفية السلوكية.

مدرسة التحليل النفسي:

يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة نفسية (الهو، ألأنـا، ألأنـا الأعلى) حيث تمثل الهو (الغرائز والملذات) اما ألأنا الأعلى فتشمل (القيم والمثـل العليا) بينما تعمل ألأنا على لعب دور الوسيط بين الهو والأنا الأعلى وذلك للتوفيق بين مطالب كل منهما، فألأنا السليمة هي التي تستطيع التكيف، في حـين أن ألأنـا الضعيفة، إما تخضع لمطالب الهو حيث يسود مبدأ اللذة، وتقل سيطرة الواقع، أو أن تخضع لتأثير ألأنا الأعلى، فلا تشبع حاجاتها، وهنا ينشأ الصراع والتوتر والقلـق، (الصرايرة،2005).

ويميل أصحاب مدرسة التحليل النفسي الجديدة إلى التركيز علـى الجوانـب الإجتماعية لعلاقة الفرد بالمجتمع ونظرا أهمية المجتمع في صياغة السلوك شكيلة، وهي نقطة الخلاف بين فرويد وأتباعه في مدرسة التحليل النفسي ومـنهم (ادلـر، فروم، سوليفأن، يونج، اريكسون).

أما فروم فيرى أن الشخصية المتكيفة هي التي لديها تنظيم موجه في الحيـاة، وهي التي تكون مستقلة، ومنفتحة الآخرين ولديها قدرة على التحمل والثقة والأنتماء للمجتمع، وعليه فأن سوء التوافق هو نتيجة الإحساس بالوحدة والـشعور بالعزلـة، بسبب أنفصال الفرد عن المجتمع الذي يعيش فيه، إذ أن سبب الاضطراب في نظره هو عدم تحقيق الأنسان إشباع حاجاته من مثل الحاجـة للأنتمـاء والحاجـة إلـى الارتباط بالجذور والحاجة إلى الهوية والحاجة إلى إطار توجيهي.فالشروط الأساسية للشخصية المتكيفة حسب رأي فروم هي الاستقلالية، والحرية والـسمة الايجابيـة للشخصية والتي تجعل من الأنسان نشيطاً وايجابياً فاعلاً (السفاسفة،1999).

في حين يرى اريكسون أن الشخصية المتكيفة تلك التي تتسم بالثقـة والاسـتقلالية والقدرة على الحب والألفة، والإحساس الواضح بالهوية، والتوجيه نحـو الهـدف، والتنافس والتي تستطيع تجاوز الازمات خلال مراحل النمو النفسي الإجتماعي.

أما يونج فيرى أن التكيف يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، أهمية اكتشاف الذات الحقيقية والتوازن في الشخصية المتوافقة (عبد الحق،1998).

ويرى سوليفأن أن العلاقات المتبادلة بين الفرد هي أساس وجـود الشخـصية السوية المتكيفة، حيث يفترض أن الشخصية هي كيأن فرضي خـالص، لا تفـصح عن نفسها إلا من خلال سلوك الشخص في علاقته مع فرد أخر.لذلك أكد سـوليفأن على أهمية العلاقات الأنسانية المتبادلة لحدوث الوان النشاط والتي تؤدي إلى إشباع الحاجة واعتبره ضروريا لتحقيق التكيف في الشخصية (النجار،2005).

المدرسة السلوكية:

اهتمت المدرسة السلوكية بمشكلات التعلم، وتفترض هذه المدرسة أن معظـم السلوك الأنساني مكتسب، إذ أن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي من خلال التفاعل مع البيئة، ويتضمن ذلك أن السلوك المتعلم يمكن تعديله، وفقا لمبادىء التعلم

أن الشخصية من وجهة نظر هذه المدرسة تتطلب الكفايـة والـسيطرة علـى ألذات، ويتحقق التكيف إذا استطاع الفرد أن يكشف الشروط والقوانين الكامنة فـي الطبيعة وفي المجتمع، والتي يستطيع المـرء بموجبهـا سـد احتياجاتـه وتجنـب المخاطراوالعقاب (زهرأن،1984).

ويعتقد سكنر أن نشوء السلوك المتكيف أو السلوك غير المتكيف هـو البيئـة فعندما نرغب في التخلص من السلوكيات غير التكيفية يجب أن نتأكد من أن هـذه الأنماط لم تحصل على الدعم أو التعزيز، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يجب أن يكافأ الفرد على السلوك الحسن حسب قوانين وقواعد التعزيز.

اما واطسن فيعتقد أن عملية التكيف الشخصي لا يمكن لها النمو عن طريـق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة إلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثابتها وفقا لمبادىء الاشراط (النجار،2005).

وأنطلاقاً من ذلك ترى النظرية السلوكية أن أنماط التكيف وسوء التكيف تعد متعلمة أو مكتسبة، من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، فالأفراد الذين لديهم تكيف حسن هم الذين تعلموا سلوكا يساعدهم على التعامل بنجاح مع مطالب الحياة، وهم غالبا ما تلقوا تعزيزا ايجابيـا لأن الـسلوك الـذي لا يـتم تعزيـزه يميـل للأنطفاء(العوائد،2007).

المدرسة الظاهراتية (الأنسانية):

تشير النظرية الأنسأنية إلى أن الأنسان خير بطبيعته ويتحقق لديه التكيف إذا حقق حاجاته بصوره سوية لقد أكد ماسلو على أهمية تحقيق ألذات في تحقيق التكيف السوي، حيث قام بوضع معايير منها:

1- الإدراك الفعال للواقع.

2- قبول ألذات.

3- الاعتماد على ألذات.

4- الاستقلال

5- التلقائية.

6- الموازنة بين اتجاهات الحياة المختلفة.

ويرى أن الفرد يستطيع تحقيق التكيف عندما ينجح في اشباع حاجات وفـق ترتيب هرمي وصولا الى تحقيق الذات.

ويرى بيلز أن الشخص المتكيف هو الذي يتحمل المـسؤوليات دون تركهـا للآخرين، في حين يرى روجرز أن التكيف يتحقق للفرد عندما يدرك ذاته بـصورة واقعية، ويدرك البيئة التي يعيش فيها أيضا بصورة واقعية، ولديه تقدير عال لذاته، ويعتمد على خبرته في اتخاذ القرارات، ويشعر بالحرية لأنه يعتقد أن خبرته هـي من صنع نفسه، وبالتالي يقوده هذا إلى التكيف والتوافق مع المستجدات والمتطلبات الحياتية، ويتغير بصورة مستمرة لتحقيق أهدافه في الحياة سعيا وراء تحقيق الـذات المثالية (الربيعي،1994).

المدرسة المعرفية السلوكية:

ويمثل هذا الاتجاه كل من نظرية التعلم الإجتماعي لبأندورا وولترز والنظرية العقلأنية العاطفية (البرت اليس). حيث تشير نظرية التعلم الإجتمـاعي (لبأنـدورا وولتر) إلى أن الفرد يتعلم السلوك السوي من خلال ملاحظـة سـلوك الآخـرين، وملاحظة نتائج هذا السلوك، فوفقا لهذه النظرية فـأن الأفـراد يـستطيعون تعلـم استجابات جديدة، عن طريق ملاحظة الآخرين، كون أنهم يعتبرون نماذج معـززه

وكما هو الحال في تعلم السلوك السوي، قد يتعلم الافراد السلوك غير السوي مـن خلال النمذجة مع الاخرين (بطرس،2008).

ويرى (البرت اليس) أن الاضطرابات النفسية تولدها أفكارنا ولا تنـشا مـن الحوادث التي يمر فيها الناس، وأنما سببها الاعتقادات التي يحملها الناس عن هـذه الحوادث، ومن هنا فأن التكيف في الشخصية هو الابتعاد عن الأفكار اللاعقلأنيـة، والقدرة على الضبط الذاتي وتحقيق الصحة النفسية (المعمري،1994).

مفهوم التكيف مع الضغوط (Coping With Stressors):

يعتبر مفهوم التكيف أو التعايش مع الضغوط النفسية مفهوما مستمداً من علم البيولوجيا والذي استمد من نظرية التطور لـدى دارون ؛فالأنـسان القـادر علـى مواجهة شروط البيئة الطبيعية ومفاجئاتها، يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الـذي يفشل فمصيره الفناء (الرفاعي، 1982).

لقد أدرك الباحثون والمهتمون خطورة أثار الضغوط النفسية على الأنـسان، ومن وجود مصادر متعددة ومتنوعة للضغوط النفسية، وقد حدد بليج وموس المشار إليه في (السرطاوي والشُخص،1998) ثـلاث اسـتراتيجيات لمواجهـة الـضغوط النفسية، وهي:

1- استراتيجيات سلوكية: وتتضمن مجموعة سلوكيات ظاهرية توحي أن الفرد يحاول التعامل مع الضغوط النفسية أو مصادرها.
2- استراتيجيات معرفية: وتتضمن العمليات العقلية التي يقوم بها الشخص، مثل تقدير وإدراك الضغوط النفسية من حيث حدتها ودرجة خطورتها.
3- استراتيجيات التجنب: وتتضمن تجنب الأفراد للمشكلة، والابتعاد عن مصادر الضغط واتخاذ إجراءات سلوكية هروبية.

أما (الطريري, 1994) فقد لخـص مـن خـلال مراجعـة الأدب المتعلـق باستراتيجيات التعامل مع الضغوط عدة اليات للتعامل مع مثل هذه الضغوط وذلـك على النحو التالي:

1- حصر وتحديد أسباب الضغوط ومصادرها ثم محاولة التخاص منها.
2- محاولة خفض تأثيرات الضغوط النفسية وذلك من خلال تحديدها.

3- دراسة وتحديد بعض العوامل والمتغيرات التي لها علاقة بالضغوط النفسية.

وقد قامت (لامب,1995) بتقديم مجموعة من الإجراءات للتخفيف من الضغوط التي تواجه الأفراد (Lamb,1995):

1- الابتعاد عن المسؤوليات الكبيرة.
2- محاولة التعبير عن الرأي.
3- المرونة في التعامل مع الموقف المعقدة..
4- ممارسة التمارين الرياضية.
5- الاسترخاء والراحة.

ومن اجل تحقيق التكيف مع مواقف الحيـاة الـضاغطة يـستخدم الأفـراد الأساليب التكيفية المختلفة عندما تواجههم صعوبات تعيق تحقيق أهـدافهم، وهنـاك فريق من علماء النفس يرون أن الافراد يتباينون في اساليب مواجهة الضغوط وقـد تاخذ احدى الاشكال التالية (النجار،2005) :

1 - المواجهة المباشرة، مثل الطالب الذي يستعد للامتحان حيث يعد الامتحان هو الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد واستراتيجية المواجهة هي أسلوب التكيف الذي استخدمه الفرد للتقليل من الضغط النفسي الناتج عن الامتحان.
2- السلوك البديل ذو القيمة الايجابية، مثل الطالب الذي ينتقل من الفرع العلمي للفرع الأدبي.
3- مراحل متقدمة من الأساليب التكيفية الشاذة، كالإسراف في أحلام اليقظة، التعويض، الكبت، النكوص.

أمـا نموذج لازاروس وفولكمأن (Lazarus&Folkman,1988) فيركز علـى الضغط النفسي كعملية تكيفية ديناميه متبادلة ويريا أن الضغط النفسي هـو بمثابـة علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة. ومثل هذا النموذج يرى أن هناك ثلاثـة أسـاليب يمكن العمل من خلالها للتكيف مع حالات الضغط النفسي وهي:

أسلوب حل المشكلات Problem Solving، وإعادة التقيـيم المعرفـي Cognitive Reappraisal حيث يستطيع الفرد تعلم التفكير الواقعي، والتدريب على الاسـترخاء Relaxation Training.

ويعد نموذج باول وأنرايت (Powell&Enright,1990) من النماذج الحديثة لإرشاد حالات الضغط النفسي حيث يوضح هذا النموذج كيفية حدوث الضغط النفسي والمتغيرات البيئية وكيفية التعامل مع هذه الضغوط ومواجهتها. ويتشكل هذا النموذج من الخطوات التالية:

أولها: المتغيرات البيئية الداخلية والخارجية.

ثأنيها: إدراك التهديد نتيجة حدوث تأثيرات ونتائج سلبية مما يؤدي إلى نوع من عدم التوازن بين الفرد والبيئة مما يؤدي إلى للضغط النفسي.

ثالثها: استراتيجية المواجهة والتعامل مع الموقف للعودة إلى حالة التوازن والتكيف وذلك لحل المشكلة، أما عندما يفشل الفرد في مواجهة المشكلة فأن ذلك يؤدي إلى حالة من سوء التكيف والتأثيرات السلبية على المدى البعيد.

أما نموذج موس (Moos,2004) فهو يحدد المواقف الحياتية التي تسبب الضغوط النفسية لدى الأفراد ة والإستجابات التي يستخدمونها للتكيف مع ذلك الموقف الضاغط، حيث حدد ثمانية استجابات تكيفيه للموقف الضاغط هي:

1- التحليل المنطقي من خلال محاولات معرفية عقلية لفهم الموقف الضاغط ونتائجه.
2- التقييم الايجابي وذلك من خلال محاولات معرفية لبناء وإعادة بناء الموقف الضاغط بطريقة ايجابية مع تقبل الوضع الحقيقي للموقف الضاغط
3- البحث عن الدعم والتوجيه وهي محاولات سلوكية للبحث عن معلومات ودعم وإرشاد وتوجيه من الآخرين.
4- حل المشكلات وذلك من خلال محاولات سلوكية لاتخاذ موقف مباشر يعالج المشكلة.
5- التفادي المعرفي وهي محاولات معرفية لتجنب التفكير بالموقف الضاغط.
6- التقبل والأنسحاب وهي محاولات معرفية للتفكير الحقيقي للاستسلام والأنسحاب من الموقف الضاغط.
7- البحث عن حلول بديلة محاولات سلوكية لعمل نشاطات بديلة من اجل إيجاد مصادر جديدة للشعور بالرضا.

8- الإستجابات الأنفعالية وهي محاولات سلوكية لتقليل من التوتر من خلال التعبير عن الشعور السيئ.

2.2 الدراسات السابقة:

فيما يلي عرضاً للدراسات التي أجريت في هذا المجـال وقـد تـم تـصنيفها وعرضها تحت العناوين التالية:

1- الدراسات التي تناولت التعرف على مشكلات التكيف ومصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف معها بشكل عام.

2- الدراسات التي تعرضت إلى استقصاء الخصائص السيكومترية للمقاييس ذات العلاقة.

3- الدراسات التي تناولت التعرف على مشكلات التكيف ومصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف معها بشكل عام.

فقد اجرى (الريحاني وحمدي ,1987) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين بعض العوامل ذات العلاقة بالطالب وتكيفة الأكاديمي، تألفت عينة الدراسة من (905) طالبا وطالبه تم اختيارهم عشوائيا من بين طلبة البكالوريوس في الجامعـة الأردنية، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعات ثلاث هـي مجموعـة الكليـات الأنسانية، ومجموعة الكليات التطبيقية، ومجموعة الكليات العلمية. ولقياس التكيـف الأكاديمي للطلبة استخدم اختبار هنري بورو للتكيـف الأكـاديمي المعـدل للبيئـة الأردنية، وهو اختبار يعطي درجة كلية وست درجات فرعيـة، وقـد تـم تحليـل البيأنات باستخدام طريقة تحليل الأنحدار الخطي المتدرج، لاستقصاء مقدار إسـهام المتغيرات ذات العلاقة بالطالب في تفسير التباين بالمتغير التـابع وهـو التكيـف الأكاديمي. وقد أظهرت النتائج أن أربعة من المتغيرات، وهي المعدل التراكمي في الجامعة، ومستوى تعليم ألام والتخصص، والنوع الإجتماعي تفسر معا (3.5%) من التباين في الدرجة الكلية للتكيف لعينة لطلاب الكلية، وعند إعـادة التحليـل لكـل مجموعة من مجموعات الكليات، وباستخدام الدرجة الفرعية لكل مقياس من المقايس الفرعية الستة للتكيف تكرر ظهور متغيرات المعدل التراكمي، ومستوى تعلـيم ألام

والكلية والنوع الإجتماعي ومستوى تعليم الأب، باعتبارها أكثر المتغيـرات أهميـة بالنسبة لتفسير التباين في التكيف الأكاديمي.

أمـا (العمايرة,1988) فقد أجرى دراسة هدفت إلى التعرف على المـشكلات التكيفية التي يواجهها الطلبة الجدد في جامعة اليرمـوك، ومعرفـة علاقـة هـذه المشكلات بجنس الطالب والكلية التي ينتمي إليها ومكان سكنه، ولتحقيق ذلك فقد قام الباحث بتطوير استبأنه خاصة للكشف عن المشكلات التكيفية التي يواجهها الطلبـة الجدد في جامعة اليرموك، ركزت على خمسة مجالات هـي: المجـال الدراسـي والإجتماعي والنفسي والاقتصادي والصحي، وبلـغ معامـل ثبـات الاداه (0.81) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا. وقد أظهرت النتائج أن المجالات التي تظهـر فيهـا أكبر عدد من المشكلات التكيفية لدى الطلبه الجدد في جامعة اليرموك كـان البعـد الإجتماعي واقلها البعد الصحي.

ومن الدراسات التي بحثت في مصادر الضغوط دراسة كل من رومانو وملر (Romano&Miller,1995) كما ورد في دراسة (الحجيلي,2007) والتي هدفت إلـى التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في المدارس فـي المرحلـة المتوسطة في منطقة الوسط الغربي في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تألفت عينة الدراسة من (651) طالبا وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن أهم مـصادر الـضغوط هي: أسلوب إلقاء الدروس وكثرة الواجبات البيتية، وطبيعة العلاقة مـع الـزملاء والمدرسين، وعدم تفهم بعض المدرسين لمطالب ورغبات التلاميذ والعقاب المتكرر من المدرسين، وتحيز المعلمين لبعض الطلبة.

ومن الدراسات التي تعرضت إلـى استقـصاء الخـصائص الـسيكومترية للمقاييس ذات العلاقة.

قـام (الروسان,1982) بدراسة هدفت إلى تقييم الصورة المعربة من مقياس سلوك التكيفي للجمعية الأمريكية للمعوقين عقليا من حيث قدرتها على التمييز بـين حالات الاعاقه العقلية والأفراد الأسوياء، وأظهرت النتائج قدرة الجزء الأول مـن المقياس على التمييز بين ثلاث مجموعات من الإفراد: المعوقون عقليا إعاقة شديدة،

والمعوقون عقليا أعاقه بسيطة، والأطفال العاديون، وبينت النتائج بأن المقياس يتمتع بدرجات ثبات تراوحت من (0.37) إلى (0.91).

أمـا (الجرار,1983) فقد اجرى دراسة من اجل تطوير نسخه أردنيـة مـن مقياس السلوك التكيفي للجمعية الامريكيه للمعوقين عقليا بجزائيـة الأول والثـاني وذلك بدلاله أداء العاديين بمستوى العمر بين (3-10) سنوات، وأداء المعوقين عقليا في نفس المستوى من العمر، حيث تبين أن الجزء الأول من المقياس يتمتع بدلالات صدق أفضل من الجزء الثاني. كانت متوسط معاملات الثبـات بطريقـة الاعـاده للإبعاد النوعية للجزء الأول (0.83) والجزء الثاني (0.71) بالنسبة للعـاديين، أمـا بالنسبة للمعوقين فقد أعطى متوسط معاملات الثبات (0.84) للجـزء الأول و(0.59) للجزء الثاني.

وفي دراسة كوزي وأندلر (Cosway&Endler,2001) قام الباحثـان بتطبيـق تحليل المكونات الرئيسية على مقياس مواجهة المواقف المسببة للـضغوط (CISS) حيث قاما بتطبيق القائمة على (730) من الأطباء والمزارعين الـسكوتلنديين. مـن خلال عملية التحليل ألعاملي قام الباحثان بأخذ النوع الإجتماعي بعين الاعتبار فـي كل من مجموعتي المزارعين والأطباء، حيث اظهر التحليل العاملي وجـود ثلاثـة عوامل عند تحليل أداء كل من مجموعتي الذكور والأناث على حده في كـل مـن مجموعتي الأطباء والمزارعين. وللتأكد من الصدق التنبؤي للقائمة قـام الباحثـان باستخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية لأبعاد (CISS) مع عوامل مقياس (NEO) للأبعاد الخمسة الكبرى، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائيا بين بعد العاطفة وكل من العصابية والأنبساطية والأنسجام كل على حده. وبشكل مماثل قام الباحثأن باستخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية لأبعاد (CISS) مع مقياس القلـق النفسي والذي يتكون من أربعة ابعاد، حيث أظهرت النتـائج وجـود ارتبـاط دال إحصائيا بين العاطفة وكل من أبعاد مقياس القلق النفسي الأربعة.

وقـام (الفحماوي,2005) بدراسة هدفت إلى اشتقاق الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف تجاه المواقف المسببة للتوتر لدى الفئة العمرية (18-30) سـنه فـي البيئة الاردنيه.وقد تكونت عينة الدراسة من 1013 فردا (597 ذكر، 416 أنثى). وقد

أشارت النتائج إلى تمتع مقياس التكيف تجاه المواقف المسببة للتوتر بمؤشرات ثبات عاليه حيث تراوحت من (0.79) إلى (0.89) باستخدام معادلة الفا كرونباخ، ومـن (0.56) إلى (0.75) بطريقة إعادة الاختبار.

أمـا فيما يتعلق بمؤشرات الصدق فقد أظهرت تمتع المقياس بمؤشرات صدق تقاربي مع مقياس التوافق الإجتماعي، وصدق تمايزي مع قائمة بيك الثانية للاكتئاب ومقياس حالة القلق لسبلبيريجر.

واجرى (الحجيلي,2007) دراسة هدفت إلى تعريـب واشـتقاق الخـصائص السيكوميترية لقائمة التعامل المحدد مع الموقـف المـسبب للـضغط (Situation-Specific Coping) (SSC) للفئة العمرية من (18-22) سنة في البيئة الـسعودية، وهذه القائمة تم تطويرها من قبل أندلر وباركر (Endler&Parker ,1999).

حيث طبقة الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية علـى مستوى الشعب وبنسبة تزيد عن 10% من المجتمع المتيسر وتكونت من 1200 طالباً جامعيا من الذكور. وقد أشارت النتائج إلى تمتع القائمة بمؤشرات ثبات جيدة، حيث تراوحت قيمة الفا (الاتساق الداخلي) لاستراتيجية القائمة بين (0,86 –0.89)وهـي قيم مقبولة أما فيما يتعلق بنتائج الصدق، فقد أظهرت النتائج تمتع القائمة بمؤشرات صدق تقاربي مع قائمة حالة القلق، وصدق تباعدي مع اختبـار NEO للشخـصية. وأثبتت نتائج التحليل ألعاملي وجود ثلاث عوامـل فـسرت معـا مـا مجموعـه (57.66%) من التباين الكلي.

نلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن نتائج استقصاء الخـصائص السيكومترية للمقاييس أظهرت ملاءمتها لقياس السمة موضوع البحث فـي بيئـات ثقافية مختلفة وعلى عينات كانت من الراشدين تراوحت أعمـارهم (18-30) سـنة وعليه فأنه من الأهمية بمكان ضرورة استقصاء الخصائص الـسيكومترية لقائمـة الإستجابات التكيفية لمواقف الحياة الضاغطة لدى طلاب المدارس ممـن تتـراوح أعمارهم بين (16-18) سنة.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة والأداة المستخدمة فيها وإجراءات تطبيقها وتصحيحها وتفسير درجاتها، وكذلك وصفاً لكيفية التحقق من صدق المقياس وثباته والمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في الإجابة عن أسئلة الدراسة.

1.3 مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة المدارس في مدينة العقبة الذين ينتمون للفئـة العمرية(16-18) سنة المسجلين للعام الدراسي2008/2007م وقد بلغ حجم المجتمـع (5216) طالب وطالبة حسب إحصائيات مديرية التربية والتعليم لمحافظـة العقبـة. والجدول (1) يبين توزيع أفراد المجتمع.

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير العمر والنوع الإجتماعي

العمر/النوع الإجتماعي	ذكور	أناث	المجموع
16سنة	1196	1177	2373
17سنة	639	859	1498
18سنة	547	798	1345
المجموع	2382	2834	5216

أما عينة الدراسة فقد اختيرت بالطريقة العشوائية العنقودية الطبقية على مستوى الشعب وبنسبة 25%من مجتمع الدراسة. وقد اقتصرت على الفئة العمرية (16-18) سنة في مدينة العقبة.

وتتكون من طلبة المدارس المسجلين للعام الدراسي2008/2007م وقـد كـان عـدد الطلبة للفئة العمرية (16-18) سنة المسجلين للعام الدراسـي2008/2007م (5216) طالباً وطالبة اختير منهم (1304) طالب وطالبة ليكونـوا افـراد عينـة الدراسـة

ويوضح الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسية حسب متغير العمر والنوع الإجتماعي.

جدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر والنوع الإجتماعي

العمر/النوع الإجتماعي	ذكور	أناث	المجموع
16سنة	299	294	593
17سنة	159	215	374
18سنة	137	200	337
المجموع	595	709	1304

2.3 أداة الدراسة:

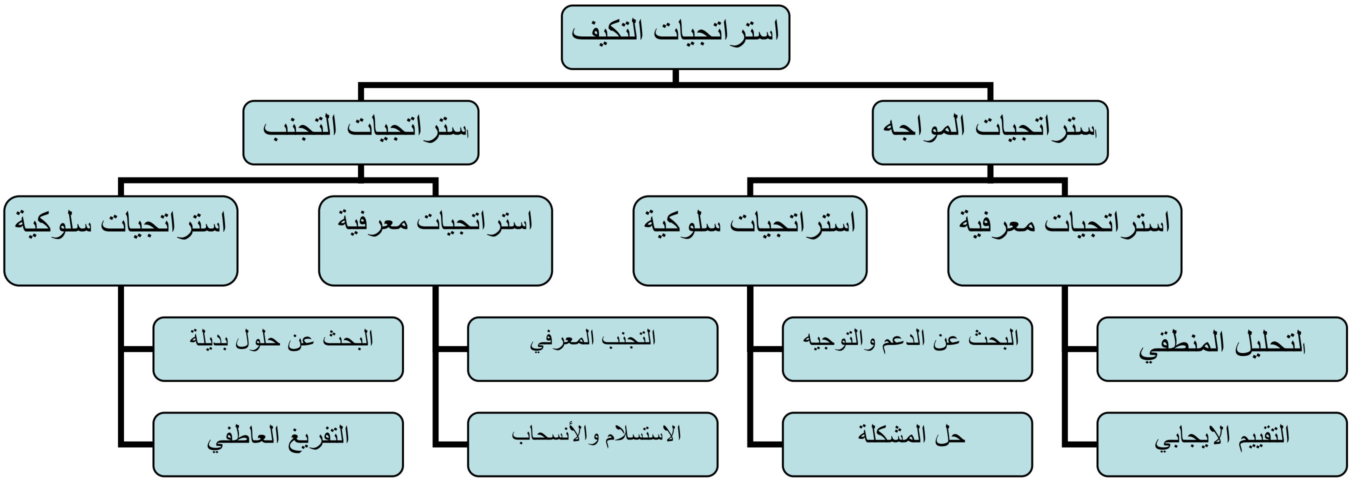
تسعى الدراسة الحالية إلى تحري الخصائص السيكومترية لقائمة الإستجابات التكيفية لمواقف الحياة الضاغطة (Coping Response Inventory) من إعداد رودلف موس(Moos,2004) وتستخدم لغايات تحديد درجة تكيف الفرد حسب استراتجيات التكيف التي تحتويها القائمة.وتتألف هذه الأداة من (48) فقرة تتوزع على (48)استراتيجيات فرعية بواقع (6) فقرات لكل ستراتيجية وتعطي الاستجابة على فقرات المقياس ضمن سلم متدرج للاستجابة يتالف من اربع مستويات حسب تدريج ليكرت (مطلقاً لا=صفر، نادراً=1، أحيأناً =2، غالباً =3 والجدول (3) يوضح هذه الاستراتجيات والفقرات لكل استراتيجية.

جدول (3)

وصف لاستراتيجيات قائمة التكيف والفقرات التابعة لها

الاستراتيجية	الوصف	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
التحليل المنطقي	محاولات معرفية عقليـة لفهـم الموقـف الضاغط ونتائجه.	6	1,9,17,25,33,41
التقييم الايجابي	محاولات معرفيـة لبنـاء وإعـادة بنـاء الموقف الضاغط بطريقة ايجابية مع تقبل الوضع الحقيقي للموقف الضاغط	6	2,10,18,26,34,42
البحـث عـن الدعم والتوجيه	محاولات سلوكية للبحث عن معلومـات ودعم وإرشاد وتوجيه من الآخرين	6	3,11,19,27,35,43
حل المشكلة	محاولات سلوكية لاتخاذ موقـف مباشـر يعالج المشكلة	6	4,12,20,28,36,44
التجنـــب المعرفي	محاولات معرفية لتجنب التفكير بالموقف الضاغط	6	5,13,21,29,37,45
الاستـــسلام والأنسحاب	محـاولات معرفيـة للتفكيـر الحقيقـي للاستـسلام والأنـسحاب مـن الموقـف الضاغط	6	6,14,22,30,38,46
البحـث عـن حلول بديلة	محاولات سلوكية لعمل نشاطات بديلة من اجل إيجاد مصادر جديدة للشعور بالرضا	6	7,15,23,31,39,47
التفريغ العاطفي	محاولات سلوكية لتقليل من التـوتر مـن خلال التعبير عن الشعور السيئ	6	8,16,24,32,40,48

ويمكن تمثيل استراتجيات التكيف حسب المخطط التالي:



شكل (1)

مخطط استراتجيات التكيف للضغوط النفسية(CRI)

ويعد التعامل مع هذه القائمة أمرا سهلا، إضافة إلى العديد من الخـصائص التـي تميزه عن غيره من مقاييس التكيف الأخرى مثل:

1- أنها تعد ملائمة لتقييم الإستجابات التكيفية للمراهقين للفئة العمرية (16-18) سنة وتستخدم أيضا مع الأفراد الذين يعأنون من الأمراض النفسية والأفـراد الـذين يعأنون من الأمراض الجسمية، حيث تم تطويرها وتقنينها علـى عينـات مـن الأفراد ومرضى العيادات النفسية.

2- يمكن تطبيقها بشكل فردي أو جماعي، أي من خلال التقرير الـذاتي، أو مـن خلال تنظيم المقابلات التي تحتاج من(15) الـى (20) دقيقـة وتـستخدم هـذه المقابلات مع الأفراد الذين مستوى القراءة والكتابة لهم اقل من ست سنوات.

3- قائمة متعددة الأبعاد، مما يعطي المقياس دقة عالية للتنبؤ بأساليب التكيف المفضلة عند الافراد.

3.3 تعليمات تطبيق الأخبار:

هناك جملة من الاعتبارات بجب مراعاتها عند تطبيق الاختبار منها ما يتعلق بالاختبار نفسه ومنها ما يتعلق بالمفحوص ومنها مـا يتعلـق بالباحـث ومراقـب الاختبار، بالإضافة إلى تعليمات تخص مرحلة تطبيق الاختبار، ويمكن إجمال هـذه الاعتبارات فيما يلي:

مقاعد الجلوس

يجب على المفحوصين أن يجلسوا بحيث لا يستطيع احدهم أن يرى الأخـر بسهولة، ومراعاة المسافة بين المفحوصين، مع ترتيبهم فـي صـفوف متوازيـة. وتوفير بيئة مريحة وهادئة وجيدة التهوية بعيدة عن الازعاج وعوامل التشتت.

توزيع أدوات الاختبار:

إذا كان عدد المفحوصين المنوي اختبارهم كبيرا يفـضل توزيـع كراسـات الاختبار قبل جلوس المفحوصين لأخذ الاختبار، وإذا كان عدد المفحوصين أصـغر ربما يتم توزيع كراسات الاختبار بعد جلوس المفحوصين.

المراقبة أثناء الاختبار:

يجب على الباحث والمراقبين أن يتجولوا بهدوء في الغرفـة أثنـاء تقـديم الاختبار، وأن يكونوا على استعداد تام لتقديم المساعدة للمفحوصين كالإجابـة عـن أسئلة المفحوصين واستفساراتهم.

سرية الاختبار:

من الضروري أن تحفظ كراسات الاختبار وكذلك مفاتيح الإجابة بحيـث لا تقع بين أيدي غير المصححين أو أن تقع بين أيدي المفحوصـين، وعنـدما تبـدأ المجموعة المراد اختبارها تقديم الاختبار فأن نسخ الاختبار يجب عدها قبل وبعـد الاختبار في كل مرة يطبق فيها الاختبار.ويجب ملاحظة أن التخلي غير المبرر عن كراسات الاختبار أو مفاتيح الإجابة لبعض المفحوصين هو ظلم لغيرهم، وهو أيضا تطبيق للاختبار وتصرف غير أخلاقي، وهذا بالطبع سيؤثر في صدق النتائج.

الإجابة عن الأسئلة المطروحة:

يجب الأجابة عن الأسئلة بالرجوع إلى التعليمات المعطاة في كراسة الأختبار، ويجب تفسير وتوضيح محتوى الفقرة، وإذا طرح سؤال يتعلق بفقرة محـددة، فـأن على الباحث أن يقول: "أجب كما تنطبق عليك......{أو أي جملة أخرى مشابهة}.

الأدوات المطلوبة:

هنالك كراسة اختبار ومرفق معها ورقة الأجابة كذلك يحتاج مطبق الاختبـار إلى ساعة توقيت.وقلم رصاص نوع .

تعليمات الاختبار:

يجب على مطبق الأختبار أن يوفر نسخ احتياطية لكل أدوات الأختبار، وأن يكون على استعداد هو والمراقبين للإجابة عن أي سؤال يثار من قبل المفحوصين.

زمن التطبيق:

تحتاج القائمة بشكل عام إلى (15) دقيقة لإتمام الاستجابة على فقراتها كمـا جاء في دليل الاستخدام حيث تم تخصيص (15) دقيقة للاستجابة على القائمة بنـاءاً على النتيجة التي تم التوصل إليها من خلال التطبيق على العينة الاستطلاعية، حيث لوحظ أن 70% من أفراد العينة احتاجوا إلى زمن قدره (15) دقيقة.

التصحيح:

بعد الأنتهاء من عملية جمع البيانات يتم إعطاء المـستوى (مطلقـا لا) (0)، (نادرا) (1)، (أحيأنا) (2)، (غالبا) (3).ويتبع بعد ذلك إيجاد مجموع العلامات على كل بعد، حيث تسجل العلامة الخام لكل بعد في المكان المخصص لـه فـي ورقـة الإجابة.

القيم المفقودة:

في حالة عدم إجابة الطالب على جميع فقرات البعد الواحد، أي هناك فقرات مفقودة يتم تعديل العلامة على هذا البعد وفق القاعدة التالية:

<u>(مجموع الفقرات التي أجاب عليها الطالب) *(عدد الفقرات الكلي للبعد)</u>

(عدد الفقرات الكلي – عدد الفقرات المفقودة).

مثال:

الفقرات	1	9	17	25	33	41	المجموع
العلامة	3	2	2	....	....	3	10

نلاحظ العلامة الكلية التي حصل عليها الطالب على هذا البعد =10 لكـن نلاحـظ وجود فقرات لم يجيب عليها الطالب (قيم مفقودة) وهي إجابته علـى الفقـرة (25) والفقرة(33) فالعلامة التي يحصل عليها الطالب على هذا البعد بعـد الاخـذ بعـين الاعتبار الفقرات المفقودة هي العلامة بعد التعديل وتساوي:

العلامة على البعد بعد التعديل $= \frac{6\times10}{4}$

$= \mathbf{15}$

4.3 خطوات اشتقاق المعايير:

من المعروف أن الدرجة التي يحصل عليها المفحوص لا يمكـن أن تعطـي وصفا لتكيفه مع الضغوط النفسية دون تحويلها إلى ما يكافئها من معيـار ملائـم، ويقصد بذلك تحويل الدرجة الخام التي حصل عليها المفحوص على كل بعد إلى ما يقابلها من مئينات لتسهيل عملية المقارنة بين المفحوصين وذلك على النحو التالي.

1- استخدام اختبار T للفروق بين المتوسطات .

2- تحول جميع العلامات الخام على كل بعد إلى علامات معيارية"Z-score " .

3- تحول العلامات المعيارية على كل بعد إلى علامات موزونة "T-score " بوسط حسابي مقداره (50) وأنحراف معياري مقداره (10) حسب المعادلة التالية:

.T = 10 Z +50

4- وبعد إيجاد العلامات الموزونة يتم إيجاد الرتب المئينيه المقابلة لها .

5- واخيراً يتم إعداد الصفحة النفسية للاختبار.

5.3 تفسير النتائج:

يتم تفسير الدرجات على القائمة حسب مـستوى إرتفـاع وأنخفـاض العلامـة المعيارية التي يحصل عليها الفرد عن المعدل العام للدرجات على القائمة، ويبـين الجدول (5) تفسير الدرجات على قائمة الإستجابات التكيفية تجاه مواقـف الحيـاة الضاغطة (CRI) كما جاء في النسخة الأصلية للقائمة .

جدول (4)

تفسير الدرجات على قائمة الإستجابات

التكيفية تجاه مواقف الحياة الضاغطة (CRI)

المدى للعلامة المعيارية (T- Score)	الخطوط الإرشادية
66 ≤ T	أعلى من المعدل بشكل كبير جدا
60 – 65	أعلى من المعدل بشكل متوسط
55 – 59	أعلى من المعدل بشكل قليل
46 – 54	المعدل
41 – 45	أدنى من المعدل بشكل قليل
35 -40	أدنى من المعدل بشكل متوسط
T ≤ 34	أدنى من المعدل بشكل كبير جدا

6.3 صدق الاختبار:

يعد صدق أداة القياس من الخصائص السيكومترية الأكثر أهمية، وذلك بسبب ارتباط الصدق بالأهداف المتوقع من أداة القياس تحقيقها (النبهان،2004)، ويـشير صدق الاختبار إلى قدرة الاختبار على التنبؤ بأشكال السلوك المحدد.

لقد تم التحقق من صدق الاختبار في هذه الدراسة باستخدام:

1- صدق المحكمين:

تم عرض الاختبار على (10) من المحكمين، وهم من المختصين في علم النفس التربوي والإرشاد والتوجيه النفسي والقياس والتقويم واللغة العربيـة واللغـة

الأنجليزية وبناء على تقديراتهم وأرائهم تم إخراج القائمة بصورتها النهائية، علما بأن الفقرات جميعها تم اعتمادها من قبل المحكمين.

2- الصدق التقاربي:

تم التحقق من الصدق التقاربي من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأداء على قائمة الإستجابات التكيفية (CRI) والأداء على قائمة مواجهة الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية (SSC) على عينة الدراسة, وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات على الأبعاد لكل من القائمتين، وسيتم عرض ذلك لاحقا في فصل النتائج.

ونظرا لاستخدام قائمة التعامل مع الضغوط (SSC) كمحك لابد من الإشارة إليها ولكن بإيجاز (تم الإشارة إلى خصائصها السيكومترية عند عرض دراسة (الحجيلي,2007) في الدراسات السابقة).

قائمة مواجهة الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية:

هي نسخة معدلة من مقياس التعامل مع المواقف الضاغطة (SSC) من إعداد أندلر وباركر (1999) وتستخدم لغايات تحديد استراتيجيات التعامل مع الموقف المحدد في لحظة معينة، قام بتعديلها الطالب خالد الحجيلي (2007). وتتألف هذه الأداة من (21) فقرة تتوزع على ثلاثة استراتيجيات بواقع سبع فقرات لكل استراتيجية، وتعطى الاستجابة على فقرات الاختبار ضمن سلم متدرج للاستجابات حسب أسلوب ليكرت أبدا (1)، قليلا (2)، بدرجة متوسطة(3)، كثيرا (4)، كثيرا جدا (5).

جدول (5)

وصف لاستراتجيات التعامل مع الموقف الضاغط(SSC).

الإستراتجية	الوصف	أرقام الفقرات
الإستراتجية التي تركـز علـــى الأنفعـــال (Emotion)	هي الأفعال التي تصف ردود الفعل العاطفي الموجه ذاتيا والذي يهدف إلى تقليل الضغط الناتج عن الموقف	3.5.10.12.14.17.20
الإستراتجية التي تركـز على التجنب Avoidance behaviors	هي الأفعال التي تصف النشاطات والتغيرات المعرفية التي تهدف إلى تجنـب الموقـف المسبب للضغط	1.4.7.9.15.18.21
الاستراتجيات التي تركز على المهمه TASK	هي الأفعال التـي تـصف الاسـتراتجيات ألموجهه إلى حل المـشكلة وإعـادة بنـاء المشكلة بصورة معرفية	2.6.8.11.13.16.19

3- الصدق التباعدي:

تم التحقق من الصدق التباعدي من خلال إيجاد قيمة معامل الارتباط بين قائمة الإستجابات التكيفية وقائمة بيك للأكتئاب على عينة الدراسة, وتم حـساب معامـل الارتباط بين الأبعاد المكونة للقائمة والعلامة الكلية لقائمة الاكتئاب، وسـوف يـتم الإشارة إلى مقياس الاكتئاب وخصائصه الـسيكومترية وعـدد فقراتـه وطريقـة تصحيحه.

قائمة بيك الثانية للاكتئاب:

تم بناء وتصميم هذه القائمة من قبل كل من بيـك، بـراون وسـتير (Beck, Brown&Steer,1996) وهي أحدث صورة لقائمة الاكتئاب والتي تعتبر مـن أدوات التقرير الذاتي (Self- Report) حيث تهدف إلى قياس شدة الاكتئاب عند المـراهقين والبالغين، ابتداء من عمر(13) سنة فأكثر حيث تصف كل فقرة من فقرات القائمـة المكونة من (21) فقره احد الأعراض الرئيسية للاكتئاب، وتتمتع القائمة بـصورتها الاصلية بخصائص سيكوميترية جيدة، حيث قام (الدعاسين ,2004) بتعريب القائمة واشتقاق الخصائص السيكومترية على عينة من طلبة جامعة مؤتـة عـددها (464)

طالب وطالبة وأشارت النتائج إلى أن القائمة تتمتع بمؤشرات ثبات عاليـة بلغـت (0.84-0.85) باستخدام معامل ألفا كرونباخ. وفيما يتعلق بالصدق، أشارت النتـائج إلى تمتع القائمة بمؤشرات صدق تقاربي وتمايزي مع ثلاثة مقاييس أخرى مرتبطة بسمة الاكتئاب تراوحت ما بين (0.45-0.71) مع مقياس الخبرات الاكتئابيـة وبـين (0.68-0.76) مع مقياس حالة القلق، وبين (0.86-0.89) مع قائمة بيك الأولى المعدلة للاكتئاب.

أما الصورة الأصلية لقائمة الإستجابات التكيفية فقد تم إيجاد معامـل الارتبـاط الجزئي لها مع قائمة القلق وقائمة الثقة بالنفس لغايات التحقق مـن صـدقها، وقـد وجدت أنها تتمتع بخصائص صدق محكية ذات دلالة وتراوحت بـين (28.-) إلـى (19.) مع قائمة القلق، وبين (20.-) إلى (26.) على قائمة الثقة بالنفس. كما هو مبين بالجدول (6).

جدول (6)

معامل الارتباط الجزئي (ضبط متغير العمر والنوع الإجتماعي) بين قائمة الإستجابات التكيفية النسخة الاصلية وقائمة القلق والثقة بالنفس

الاستراتيجية	قيمة معامل الارتباط الجزئي لقائمة الإستجابات التكيفية مع قائمة	
	القلق	الثقة بالنفس
التحليل المنطقي	-0.07	0.07
التقييم لايجابي	-0.18	0.24
البحث عن الدعم والإرشاد	-0.15	0.1
حل المشكلات	-0.28	0.26
التجنب المعرفي	0.19	-0.2
الاستسلام أو الأنسحاب	0.19	-0.19
البحث عن بدائل	-0.13	0.1
التفريغ العاطفي	0.14	-0.19

7.3 ثبات الاختبار:

يمكن تعريف ثبات الاختبار على أنه درجة التوافق أو التجأنس بـين مقياسـين لشيء واحد، وما نتأمله هو أن درجات الفرد تكون متشابهة تحت ظـروف قيـاس قليلة الاختلاف، وما يخبرنا به الثبات هو إلى أي مدى يعزى التباين الملحوظ إلـى تباين الدرجة الحقيقية (النبهان،2004).

لقد تم تقدير ثبات قائمة الإستجابات التكيفية بأسلوبين هما ثبات الاسـتقرار وثبـات الاتساق الداخلي.

ثبات الاستقرار (Stability Reliability):

أو ما يعرف بثبات الاختبار -إعادة الاختبـار (Test- Retest)، وتقـوم هـذه الطريقة على تطبيق الاختبار موضوع البحث على مجموعة من الأشـخاص، ثـم إعادة تطبيقه على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلـك حـساب معامـل الارتباط بين درجات أفـراد المجموعـة علـى ذلـك الاختبـار فـي المـرتين (النبهان،2004).

ولغايات تقدير ثبات قائمة الإستجابات التكيفية (CRI) تم اختيار عينـة الدراسـة, وتبع ذلك تطبيق قائمة الإستجابات التكيفية على أفراد تلك العينة ثم جرى بعد مرور أربعة اسابيع إعادة تطبيق القائمة على أفراد العينة، وثـم إيجـاد معامـل ارتبـاط بيرسون لكل بعد بين مرتي التطبيق، وسيتم عرض ذلك لاحقا في فصل النتائج.

أمـا في القائمة الأصلية تم إيجاد قيمة معامل الثبات باستخدام الاختبار -إعادة الاختبار على عينة حجمها (315) طالباً وطالبة، حيث (168) طالب (207) طالبـة والجدول (7) يبن معاملات الارتباط بين مرتي التطبيق لإفراد العينـة التجريبيـة للقائمة الإستجابات التكيفية الأصلية حسب النوع الإجتماعي.

جدول (7)

يبن معاملات الارتباط بين مرتي التطبيق لقائمة الإستجابات التكيفية للنسخة الأصلية حسب النوع الإجتماعي

الاستراتيجية	معاملات الارتباط بين مرتي التطبيق	
	ذكور	أناث
التحليل المنطقي	0.17	0.31
التقييم لايجابي	0.24	0.36
البحث عن الدعم والإرشاد	0.22	0.41
حل المشكلات	0.29	0.33
التجنب المعرفي	0.46	0.27
الاستسلام أو الأنسحاب	0.11	0.18
البحث عن بدائل	0.24	0.29
التفريغ العاطفي	0.39	0.27

الجدول (8) يبين معاملات الارتباطات الداخلية بين الاستراتيجيات التكيفية للنسخة الاصلية حسب متغير النوع الإجتماعي.

جدول (8)

معاملات الارتباطات الداخلية لقائمة الإستجابات التكيفية الأصلية حسب النوع الإجتماعي

	استراتيجيات المواجه				استراتيجيات التجنب			
الاستراتيجية	**التحليل المنطقي**	**التقييم لايجابي**	**البحث عن الدعم والإرشاد**	**حل المشكلات**	**التجنب المعرفي**	**الاستسلام أو الأنسحاب**	**البحث عن بدائل**	**التفريغ العاطفي**
التحليل المنطقي	-	.52	.48	.61	.29	.26	.34	.43
التقييم لايجابي	.46	-	.43	.55	.28	.30	.49	.33
البحث عن الدعم والإرشاد	.42	.30	-	.44	.11	.28	.29	.44
حل المشكلات	.61	.47	.37	-	.15	.08	.53	.41
التجنب المعرفي	.24	.21	.06	.08	-	.42	.32	.44
الاستسلام أو الأنسحاب	.29	.20	.21	.18	.43	-	.19	.35
البحث عن بدائل	.36	.49	.38	.39	.19	.19	-	.49
التفريغ العاطفي	.24	.15	.38	.29	.43	.33	.31	-

حيث نلاحظ أن الجدول يقسم إلى جزأين الجزء العلوي يبين معاملات الارتباطات الداخلية بين أبعاد قائمة الإستجابات التكيفة للذكور والجزء السفلي من الجدول يبين معاملات الارتباطات الداخلية بين أبعاد قائمة الإستجابات التكيفة للأناث.كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) والأوساط الحسابية والأنحراف المعياري للنسخة الأصلية حسب متغير النوع الإجتماعي وكانت القيم كما هو في الجدول (9) .

جدول (9)

الأوساط الحسابية والأنحراف المعياري وقيم معامل الاتساق الداخلي لقائمة الإستجابات التكيفية للنسخة الأصلية حسب متغير النوع الإجتماعي

الاستراتيجية المواجهة	ذكور N =179			أناث N =221		
	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	ألفا كرونباخ	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	ألفا كرونباخ
التحليل المنطقي	8.53	4.21	,69	9.49	3.85	0.68
التقييم الايجابي	7.5	4.4	0.69	8.06	4.59	0.79
البحث عن الدعم والإرشاد	5.46	3.95	0.72	6.86	4.1	0.69
حل المشكلات	7.83	4.22	0.68	8.64	4.31	0.71
التجنب						
التجنب المعرفي	7.37	4.13	0.71	7.87	4.14	0.72
الاستسلام أو الأنسحاب	6.53	3.72	0.55	6.98	3.96	0.59
البحث عن بدائل	6.57	4.55	0.71	6.72	4.2	0.69
التفريغ العاطفي	5.24	4.08	0.72	7.06	3.87	0.61

نلاحظ أن معامل الاتساق الداخلي للنسخة الأصلية للذكور تراوحت بين(0.55) إلى (0.72) أما معامل الاتساق الداخلي للنسخة الأصلية لقائمة الإستجابات التكيفية للأناث فتراوحت بين (0.59) إلى (0.79).

8.3 المعالجات الإحصائية:

تم استخراج المعالجات الإحصائية التالية للإجابة عن أسئلة الدراسة باستعمال البرنامج الإحصائي (SPSS) وهي:

استخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للقائمة .

1 - تم حساب المتوسطات الحسابية والأنحرافات المعيارية لاستجابات افرد عينة الدراسة على قائمة الإستجابات التكيفيه، لتقدير شدة استجابة أفراد العينة على إبعاد القائمة.

2 - تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المفحوصين على مكونات مقياس التكيف تجاه المواقف الضاغطة (CRI) في مرتي تطبيق القائمة لتقدير

معامل الثبات بطريقة الإعادة (Test-Retest).

3 - تم استخراج معامل الارتباط الجزئي، لحساب الارتباطات الداخلية بين أبعاد القائمة، وبين القائمة ومقياس الاكتئاب، وبين القائمة وقائمة التعامل مع الضغوط (SSC), مع ضبط متغير العمر والنوع الإجتماعي.

4- استخدام اختبار (T)للفرق بين المتوسطات.

5 - تم حساب العلامة المعيارية (T) لكل مكون من مكونات القائمة والنسب المقابلة لها، وذلك من اجل استخراج المعايير لتفسير أداء الأفراد على القائمة.

الفصل الرابع

عرض النتائج

1.4 نتائج الدراسة:

بعد أن تمت جميع الإجراءات سواء المتعلقة بعملية تطوير قائمة الإستجابات التكيفية من ترجمة وتعديل للفقرات بما يتلائم مع البيئة الأردنية، أو الإجراءات المتعلقة بعملية تطبيق القائمة وتصحيح أوراق الإجابة لعينة التقنين والعينة الاستطلاعية التجريبية، وبعد أن تمت عملية تبويب جميع بيانات الدراسة، خرجت الدراسة بالنتائج التالية:

أولاً: للإجابة عن السؤال الأول في الدراسة وهو ما قيم معاملات الصدق لقائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (16-18) سنة في البيئة الأردنية؟

لقد تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية حجمها (80) طالباً وطالبة من طلاب مديرية التربية والتعليم لمحافظة العقبة. وبنفس الوقت طبق عليهم مقياس بيك للاكتئاب وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفحوصين على كل استراتيجية تكيف ودرجة المفحوص على مقياس الأكتئاب وذلك لقياس الصدق التباعدي.

والجدول (10) يبين نتائج ارتباطات قائمة الإستجابات التكيفية مع مقياس الاكتيئاب.

جدول (10)

معاملات الارتباط الجزئي لقائمة الإستجابات التكيفية مع مقياس الاكتئاب للعينة الاستطلاعية مع ضبط متغير العمر والنوع الإجتماعي

الاستراتيجية	مقياس الاكتئاب
التحليل المنطقي	-0.77**
التقييم الايجابي	-0.30**
البحث عن الدعم والإرشاد	-0.17**
حل المشكلات	-0.29**
التجنب المعرفي	-0.04*
الاستسلام أو الأنسحاب	0.7 *
البحث عن بدائل	-0.2*
التفريغ العاطفي	-0.05*

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.05).

وجرى تطبيق قائمة الإستجابات التكيفية أولاً ثم تلاه بعد ذلك وبنفس الحصة تطبيق مقياس بيك للاكتئاب ومن الملاحظ أن معاملات الارتباط بين المقياسين قد تراوحت بين (0.01) إلى (-0.77) ومن الملاحظ أن استراتيجيات المواجهة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).، واستراتيجيات التجنب دالة عند مستوى دلالة (α≤ 0.05). هذا فيما يتعلق بتقدير معامل الصدق التباعدي للقائمة.

وللتحقق من الصدق التقاربي للمقياس تم تطبيق قائمة الإستجابات التكيفية (CRI) على عينة الدراسة , ثم تلاه بعد ذلك وبنفس الوقت تم تطبيق قائمة التعامل مع الموقف الضاغط (SSC) لإيجاد معامل الارتباط بين درجات المفحوصين الكلية على استراتيجيات التكيف بنوعيها المواجهة والتجنب مع العلامة الكلية على استراتجيات التعامل مع المواقف الضاغطة (SSC). باستراتيجياتها الثلاثة الاستراتجيات التي تركز على التجنب، والاستراتجيات التي تركز على الأنفعال والاستراتجيات التي تركز على المهمة.

والجدول (11) يبين معاملات الارتباط الجزئي لدرجات المفحوصـين علـى قائمة الإستجابات التكيفية (CRI) وقائمة التعامل مع الموقف الضاغط (SSC).

جدول (11)

معاملات الارتباط بين استراتجيات التكيف لقائمة (CRI)

واستراتجيات التعامل مع الموقف الضاغط لقائمة (SSC)

الاستراتيجية	استراتجيات التجنب	استراتجيات المواجهة
الاستراتجيات التي تركز على المهمة	.04*	.43**
الاستراتيجية التي تركز على التجنب	.51**	-.12*
الإستراتجية التي تركز على الأنفعال	.25*	.39**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.01).

*ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.05).

نلاحظ أن معاملات الارتباط بين القائمتين قد تراوحت بـين (-0.12_0.51)، ومن الملاحظ أن قيم هذه الارتباطات لاسـتراتيجيات (المهمـة مـع المواجهـة، والأنفعال مع المواجهة والتجنب مع التجنب) ذو دالة إحصائياً عند مـستوى دلالـة (α≥ 0.01).

ولإستراتجية المهمه مع التجنب واستراتيجية التجنـب مـع المواجهـة دالـة إحصائياً على مستوى (α≥ 0.05).

ثأنياً: ما قيم معاملات ثبات قائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لـدى الفئـة العمرية (16-18) سنة في البيئة الأردنية؟

تم تطبيق قائمة الإستجابات التكيفية (CRI) على عينة الدراسة ثـم أعيـد تطبيـق القائمة مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني مقداره اربعة اسـابيع ، وحـسب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على الاستراتجيات بين مرتي التطبيق، فكانت قيم معاملات الارتباط كما في الجدول (12).

جدول (12)

معامل الارتباط بين الدرجات على الاستراتجيات بين مرتي التطبيق للعينة الاستطلاعية

الاستراتيجية	معامل الثبات
التحليل المنطقي	.56**
التقييم الايجابي	.33**
البحث عن الدعم والإرشاد	.66**
حل المشكلات	.68**
التجنب المعرفي	.32**
الاستسلام أو الأنسحاب	.30**
البحث عن بدائل	.44**
التفريغ العاطفي	.46**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.01).

نلاحظ أن قيم معامل الثبات للاستراتجيات المكونة للقائمـة تراوحـت بـين (0.32_0,68) وهي ذات دالة إحصائية على مستوى دلالة (α≥ 0.01).

وعند تحديد معامل الاتساق الداخلي للقائمة باستخدام معادلة الفـا كرونبـاخ وكانت قيم معامل الاتساق الداخلي للعينة الكلية كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13)

قيم معامل الاتساق الداخلي للاستراتجيات التكيف للعينة الكلية الأوساط الحسابية والأنحراف المعياري حسب متغير النوع الإجتماعي

الاستراتيجية	ذكور			أناث			العينة الكلية N= 1304		
	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	ألفا كرونباخ	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	ألفا كرونباخ	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	ألفا كرونباخ
التحليـــل المنطقي	10.5153	3.2829	.74**	10.8303	2.91	.67**	10.6998	3.0745	.70**
التقيـــيم الايجابي	10.9796	3.2040	.76**	11.1895	3.0461	.69**	11.1025	3.1125	.72**
البحث عـن الـــدعم والإرشاد	8.2423	4.1715	.66**	8.2238	4.3175	.69**	8.2315	4.2554	.67**
حــــل المشكلات	11.2653	3.3433	,74**	10.9458	3.6299	.75**	11.0782	3.5157	.74**
التجنـــب المعرفي	9.1684	3.0322	,61**	8.8195	3.2161	.67**	8.9641	3.1443	.64**
الاستسلام أو الأنسحاب	8.5536	3.2543	,67**	8.9314	3.1512	.59**	8.7748	3.1981	.62**
البحث عـن بدائل	10.2653	3.1543	.60**	9.4567	3.4593	.65**	9.7918	3.3583	.62**
التفريــغ العاطفي	6.9311	3.4815	.58**	8.7148	3.3535	.58**	7.9757	3.5169	.58**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

ثالثاً: ما هي معاملات التمييز لكل فقرةمن فقرات قائمـة الإسـتجابات التكيفيـة للضغوط النفسية على البعد الذي تنتمي اليه؟

حيث تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات القائمة مع الدرجة الكلية لاستراتيجية التكيف التي تنتمي لها الفقرة والذي يسمى معامل تميز الفقرة وذلك كما هو مبين في الجداول من (14) الى(21) (Item- total correlation):

جدول (14)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية التحليل المنطقي مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية

الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0.51**
9	0.54**
17	0.55**
25	0.53**
33	0.54**
41	0.45**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

جدول (15)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية التقييم الايجابي مع الدرجـة الكلية لهذه الاستراتيجية

الفقره	قيمة معامل الارتباط
2	0.49**
10	0.27**
18	0.56**
26	0.59**
34	0.54**
42	0.59**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

جدول (16)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية البحث عن الدعم والتوجيـه مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية

الفقره	قيمة معامل الارتباط
3	.51**
11	.64**
19	.59**
27	.62**
35	.74**
43	.60**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

جدول (17)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية حل المشكلة مـع الدرجـة الكلية لهذه الاستراتيجية.

الفقره	قيمة معامل الارتباط
4	0.61**
12	0.63**
20	0.56**
28	0.62**
36	0.60**
44	0.52**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01)

جدول (18)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية التجنب المعرفي مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية.

الفقره	قيمة معامل الارتباط
5	0.62**
13	0.59**
21	0.35**
29	0.59**
37	0.27**
45	0.46**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

جدول (19)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية الاستسلام والأنسحاب مـع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية.

الفقره	قيمة معامل الارتباط
6	0.48**
14	0.54**
22	0.43**
30	0.53**
38	0.49**
46	0.49**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

جدول (20)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية البحث عن حلول بديلة مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية.

الفقره	قيمة معامل الارتباط
7	0.48**
15	0.49**
23	0.46**
31	0.59**
39	0.55**
47	0.51**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

جدول (21)

معاملات ارتباط الفقرات التي تنتمي لاستراتيجية التفريغ العاطفي مع الدرجة الكلية لهذه الاستراتيجية.

ألفقره	قيمة معامل الارتباط
8	0.50**
16	0.46**
24	0.61**
33	0.56**
40	0.40**
48	0.55**

**ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤ 0.01).

رابعاً: ما هي معايير الأداء لأفراد عينة الدراسة على قائمة الإستجابات التكيفية؟

ولإيجاد معاير الاداء تم التحقق اولاً أنه ليس هناك فروق ذات دلاله احصائية بين متوسطات الإستجابات التكيفية تعزى للنوع الإجتماعي ، حيث تم استخدام اختبار T للفروق بين وسطي عينتين والجدول (22) يبين ذلك .

جدول (22)

اختبار T للفروق بين متوسطي عينتين

		اختبار (leven) لتجانس التباين		t-test for Equality of Means						
		F	مستوى الدلالة sig	t	درجات الحرية dt	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	فترة الثقة الحد الادنى	الحد الاعلى
التحليل المنطقي	نفرض تساوي التباين	3.680	.055	1.554	1302	.121	.3150	.2028	-8.29E-02	.6131
	نفرض عدم تساوي التباين			1.522	777.626	.128	.3150	.2069	-9.12E-02	.6131
التقيم الايجابي	نفرض تساوي التباين	.599	.439	1.022	1302	.307	.2099	.2054	-.1932	.6131
	نفرض عدم تساوي التباين			1.013	815.280	.311	.2099	.2072	-.1968	.6167
البحث عن الدعم	نفرض تساوي التباين	1.514	.219	-.066	1302	.947	-1.852E-02	.2810	-.5700	.5329
	نفرض عدم تساوي التباين			-.066	859.305	.947	-1.852E-02	.2794	-.5668	.5298
حل المشكلة	نفرض تساوي التباين	2.168	.141	-1.377	1302	.169	-.3195	.2319	-.7746	.1357
	نفرض عدم تساوي التباين			-1.397	881.616	.163	-.3195	.2287	-.7683	.1294
التجنب المعرفي	نفرض تساوي التباين	.913	.340	-1.683	1302	.093	-.3489	.2073	-.7557	5.800E-02
	نفرض عدم تساوي التباين			-1.700	871.017	.090	-.3489	.2052	-.7517	5.396E-02
الاستسلام او الانسحا	نفرض تساوي التباين	.179	.672	1.792	1302	.073	.3778	.2108	-3.59E-02	.7916
	نفرض عدم تساوي التباين			1.782	825.133	.075	.3778	.2120	-3.83E-02	.7939
البحث عن بدائل	نفرض تساوي التباين	4.520	.034	-3.672	1302	.000	-.8086	.2202	-1.2408	-.3765
	نفرض عدم تساوي التباين			-3.731	885.977	.000	-.8086	.2168	-1.2340	-.3832
التفريغ العاطفي	نفرض تساوي التباين	.435	.510	7.932	1302	.000	1.7837	.2249	1.3424	2.2250
	نفرض عدم تساوي التباين			7.881	822.320	.000	1.7837	.2263	1.3395	2.2279

نلاحظ من خلال الجدول أنه لا يوجد فروق ذات معنى تعزى للنوع الإجتماعي على استراتيجيات التكيف باستثناء استراتيجيات البحث عن حلول بديلة واستراتيجية التفريغ العاطفي قد يعود هذا الأختلاف الى اخطاء في عملية التطبيق.

ثم تم استخراج العلامة المعيارية (T) لكل بعد من ابعاد قائمـة الإسـتجابات التكيفية (CRI)، وكذلك تم استخراج النسب المئوية لتحديد المعايير ، سـوف يـتم عرض معايير الأداء للعينة الكلية على قائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفـسية ضمن ملحق (و).

الفصل الخامس

الخاتمة والمناقشة والتوصيات

1.5 الخاتمة:

تهدف هذه الدراسة إلى الوقوف على الخصائص السيكومترية لقائمة الإستجابات التكيفية (Coping Responses Inventory: CRI) للفئة العمرية من(16-18) سنة في البيئة الأردنية، وفيما يلي مناقشة نتائج الدراسة حسب ترتيب أسئلتها.

2.5 المناقشة:

السؤال الأول: دلت النتائج على تمتع قائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية بمستوى جيد من الثبات، حيث تراوحت معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستراتيجية التحليل المنطقي من(0.67) لعينة الأناث إلى (0.74) لعينة الذكور وللعينة الكلية (0.70)، وعند مقارنة هذه النتيجة مع النتائج التي ذكرت في دليل المقياس نجد أن هذه النتيجة قريبة مما ذكره رودلف موس (Moos,1984)، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية التحليل المنطقي من (0.68) إلى (0.69) وفيما يتعلق بقيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية التقييم الايجابي فقد تراوحت من (0.69) لعينة الأناث إلى (0.76) لعينة الذكور وللعينة الكلية (0.72) وهذه النتائج قريبة من النتائج التي حصل عليها موس حيث تراوحت قيم ألفا كرونباخ من (0.69) إلى (0.79)، اما فيما يتعلق بقيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية البحث عن الدعم والإرشاد تراوحت من (0.66) لعينة الذكور إلى (0.69) لعينة الأناث. أما للعينة الكلية فأن قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.67) وعند مقارنة هذه النتيجة مع النتائج التي ذكرت في دليل المقياس نجد أن هذه النتيجة قريبة مما ذكره رودلف موس (Moos,1984)، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية البحث عن الدعم والإرشاد من (0.69) إلى (0.72)، وفيما يتعلق بقيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية حل المشكلات فقد تراوحت من (0.74) لعينة الذكور إلى (0.75) لعينة الأناث وللعينة الكلية فأن قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي (0.74) وعند مقارنة هذه النتيجة مع النتائج التي ذكرت في دليل

المقياس نجد أن هذه النتيجة أعلى مما ذكره روداف موس بقليل وقد يعود ذلك إلى الاختلاف في طبيعة المجتمع الأردني عن المجتمع الأمريكي حيث بلغت قيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية حل المشكلات للنسخة الأصلية من (0.68) إلى (0.71)، وفيما يتعلق بقيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية التجنب المعرفي فقد تراوحت من (0.61) لعينة الذكور و (0.67) لعينة الأناث وبلغت للعينة الكلية (0.64) وعند مقارنة هذه النتائج مع النتيجة التي حصل عليها روداف موس في دليل المقياس نجد أن هذه النتيجة اقل بقليل حيث تراوحت قيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية التجنب المعرفي من (0.71) إلى (0.72)، أما فيما يتعلق بقيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية الاستسلام والأنسحاب تراوحت بين (0.59) إلى (0.67) وللعينة الكلية (0.62) أثناء عملية المقارنة نلاحظ أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية الاستسلام والأنسحاب في دليل المقياس تراوحت بين (0.55) إلى (0.59) وهي قيم قريبة من النتائج التي تم الحصول عليها عند تقنين القائمة في البيئة الأردنية، أما فيما يتعلق بقيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتيجية البحث عن بدائل تراوحت بين (0.60) لعينة الذكور إلى (0.65) لعينة الأناث أما العينة الكلية بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.62) وعند مقارنة ذلك بنتائج النسخة الاصلية فكأنت قيم الفا كرونباخ تتراوح بين (0.71) وللأناث (0.69) وهي قيم قريبة من النتائج التي تم الحصول عليها عند تقنين القائمة في البيئة الأردنية، أما فيما يتعلق بقيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتجية التفريغ العاطفي .

تراوحت بين(0.58) لعينة الذكور والأناث أثناء عملية المقارنة نلاحظ أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لاستراتجية التفريغ العاطفي تراوحت بين (0.61) لعينة الأناث، (0.72) لعينة الذكور.

السؤال الثاني: لقد اشارت نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال المرتبط بصدق قائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية(CRI) الى أن هذه القائمة تم تقنينها على البيئة الاردنية تتمتع بدلالة صدق تقاربي، حيث كأنت معاملات ارتباط القائمة ذات دلالة احصائية على مستوى($\alpha \geq 0.05$)، وذلك مع قائمة مواجهه الموقف المحدد

المسبب للضغوط النفسية (SSC) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين(0.39-0.43) وهذا يشير الى أن هذه القائمة تتمتع بدلالات صدق من النوع التقاربي.

وللتحقق من الصدق التباعدي للقائمة تم حساب معاملات الارتباط بينها وبين قائمة بيك للاكتئاب حيث كأنت معاملات الارتباط للابعاد الاربعة الاولى ذات دلالة احصائية عند مستوى (α≤0.01) وعند مستوى دلالة (α≤0.05) للابعاد الباقية حيث تراوحت بين (-0.77_-0.17) وبين (-0.29_-0.01).

كما تم عرض فقرات القائمة على مجموعة من المحكمين وكان هناك توافق جيد في تقديراتهم وبذلك تبين أن القائمة تتمتع بصدق بناء.

السؤال الثالث: لقد اشارت نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثالث المرتبط بمعاملات التمييز الى أن فقرات القائمة تمتاز بقدره تميزية عالية تراوحت بين (0.27-0.74). للابعد الثمانية.

السؤال الرابع : اشارت نتائج تحويل العلامات الخام لكل بعد من ابعاد قائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية (CRI) الى علامات معيارية (T) ونسب مئوية مشابهة لما توصل اليه (Moos,2004) ، في تطوير النسخة الأصلية من القائمة ، وربما أنه بإمكأننا الاعتماد على المعايير التي قدمها (Moos) في تحديد درجة تكيف الفرد من خلال علامته على كل بعد .

3.5 التوصيات:

في ضوء هذه الدراسة يمكن تقديم التوصيات التالية :

1. لأن هذة الدراسة اقتصرت على المرحلة العمرية من (16-18) سنة فقط، لذا يوصى بتوسيع مجتمع الدراسة وعلى عينات اخرى ليشمل الفئات العمرية التي لم تشملها هذه الدراسة.
2. الاستفادة من نتائج هذة الدراسة، من قبل المعالجين النفسيين والمختصين في مجال الارشاد والتوجيه التربوي في المدارس.
3. اجراء دراسة للتحقق هل هناك اثر للنوع الإجتماعي والعمر على الإستجابات التكيفة للافراد.

المراجع

أ. المراجع العربية:

بطرس، حافظ بطرس.(2008).**التكيف والصحة النفسية للطفل**. دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.

جبل، فوزي محمد.(2000). **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**.المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

الجرار، جلال.(1983). **تطوير معايير أردنية لمقياس الجمعية الأمريكية للسلوك التكيفي بجزئية الأول والثاني في صورة معدلة للبيئة الأردنية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

الحافظ، نوري.(1987). **التكيف وأنعكاساته الجانبية**. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: بيروت.

الحجيلي، خالد بن هديبان.(2007).**استقصاء الخصائص السيكوميترية لقائمة مواجهة الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية للأعمار من (18-22) على بيئة المملكة العربية السعودية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

حطاب، عصام.(2002). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحقيق التكيف الشخصي والإجتماعي للطلبة الجدد، ذوي الذكاء الإجتماعي المنخفض في الجامعة الهاشمية.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن.

الدعاسين، خالد عوض. (2004).**الخصائص السيكوميترية لقائمة بيك الثانية للاكتئاب في البيئة الأردنية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

الربيعي، علي جابر.(1994).**شخصية الأنسان، تكوينها وطبيعتها واضطراباتها**. دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.

الرفاعي، نعيم.(1982).**الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف**.ط6.جامعة دمشق.

الروسان، فاروق.(1982). **تطوير صورة أردنية معربة عـن مقيـاس للجمعيـة الأمريكية للتخلف العقلي.** رسالة ماجـستير غيـر منـشورة، الجامعـة الأردنية، الأردن.

الريحاني، سليمان ؛ وحمدي، نزية.(1987). العلاقة بين العوامل المرتبطة بالطالب والتكيف الأكاديمي. **دراسات الجامعة الأردنية**، 14(2).125-159

زهران، حامد .(1984) . **علم النفس الإجتماعي** . ط5. القاهرة: عالم الكتب.

الـسالم،مؤيد سـليمان .(1990). **التـوتر التنظيمـي ومفاهيمـه، و اسـبابه ، واستراتيجياته وادارته، الإدارة العامة** ، 68،80-87.

السرطاوي زيدان؛ الشخص عبد العزيز.(1998). **الـضغوط النفـسية وأسـاليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين**، دار الكتاب، جامعة العين، الأمارات العربية المتحدة.

السفاسفة، محمد إبراهيم.(1999). **اثر برنامج إرشادي في تنمية التوافق النفـسي والإجتماعي لدى التلاميذ بطئي التعلم في غرف المصادر في المـدارس الحكومية في الأردن**.رسالة دكتوراه غير منشورة.جامعة بغداد، العراق.

الصرايرة، إبراهيم ناجي.(2005).**تقنين مؤشر ضغوط التعلم في البيئة الأردنيـة.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

الطاهر،مي سليم . (1988) .**الفروق في التكيف الاكاديمي بين المتفـوقين وغيـر المتفوقين من طلبة الجامعة الأردنية من الذكور والأناث في التخصصات المختلفة** . رسالة ماجستير غير منـشورة، الجامعـة الأردنيـة، عمـان ،الأردن.

الطريري،عبد الرحمن. (1994) .**الضغط النفسي ، مفهومه،تشخيصه،طرق علاجه ومقاومته.**ط1،الرياض:الصفحات الذهبية.

عبد الحق، عماد حسين.(1998).**المشكلات التكيفية التي تواجه طلبة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة نابلس.**رسالة ماجـستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

عربيات،احمد.(2001).**بناء برنامج ارشادي للتكيف مـع الحيـاة الجامعيـة فـي الجامعات الأردنية**. رسالة دكتوراة غير منشورة. الجامعة المستنـصرية. بغداد.

العمايرة، حمدة عودة.(1988). **المشكلات التكيفية لدى الطلبة الجدد فـي جامعـة اليرموك**.رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

العوائد، سهيل . (2007) . **علاقة الذكاء الإجتماعي و مركز الضبط بالتكيف لـدى الطلبة العمانيين في الجامعات الأردنية**. رسالة ماجستير غير منـشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

الفاعوري، خليل.(1985).**الشباب قضية، رعاية، ودور**.الطبعـة الأولـى.عمـان، الأردن.

الفحماوي، محمد فؤاد.(2005). **اشتقاق الخصائص السيكوميترية لقائمة التكيـف تجاه المواقف المسببة للتوتر لدى الفئة العمريـة (18-30) فـي البيئـة الأردنية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

المعايطة، خليل عبد الرحمن.(2005).**فاعلية برنامج جمعي في خفـض مـستوى الضغوط النفسية لدى إخوة وأخوات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية الشديدة وتغير اتجاهاتهم نحوها**.رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسـات العليا، عمان، الأردن.

المعمري، احمد علي.(1994). **اثـر الإرشـاد التربـوي فـي التوافـق النفـسي والإجتماعي**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد، العراق.

المواجدة، ميرفت ياسين.(2002). **درجة تكيف الطلبة غير الناطقين باللغة العربيـة مع البيئة الثقافية فـي جامعـة مؤتـة وعلاقتهـا بـبعض المتغيـرات الديموغرافية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعـة مؤتـة، الكـرك، الأردن.

النبهان، موسى.(2004). **أساسيات القياس في العلوم السلوكية**، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

النجار، تغريد حسن.(2005). **اثر برنامج إرشادي جماعي فـي تحـسين التكيـف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة**. رسـالة ماجـستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

ب. المراجع الأجنبية

Arkoff, A .(1968).Adjustment and mental health ,(3th ,ed) . New York.

Cohan, S. L.; Jang, K. L.; Stein, M. B. (2006). Confirmatory factor analysis of a short form of the coping inventory for stressful situations. **Journal of Clinical Psychology** 62(3), 273-283.

Cosway, R.; Endler, N.S.; Sadler, A.j.; & Deary, I.J. (2001). The coping inventory for stressfull situations: Factorial structure and associations with personality traits and psychological health. **Journal of Applied Biobehavioral Research,** 5(2), 121-143

Endler, N. S.; & Parker, K. R. (1999). **Manual for coping inventory for stressfull situations** (CISS). New York: MHS.

Folkman S.; & Lazarus, R. S. (1988). **Manual for ways of questionnaire**. Palo Alto, (A: Consulting Psychologists press.

Gamelch, W.(1982).**Beyond stress to effective management.** John Willey and Son Inc . New York

Herber, A.C.(1966). **The dynamics of adjustment**. Enylewood Cliffs ,N,J, prentice Hall .

Lamb, C . (1995) . Got the burnout blues? Get rejuvenated with the sten tips , **Learning ,**24 (3) 24-25.

Lazurus, R. (1966). **Psychology stress and coping process.** MC - Grow-Hill Book Company.

Moos, R.H. (2004) **Coping responses inventory**.P.A.R Psychological Assessment Resources,Inc.U.S.A.

Powell, T.J.; & Enright,S.J.(1990).**Anxiety and stress management.** New York,Routledge.

Sely, H. (1976) . **Stress of life.** MC- Grow-Hill**,** New York.

Sely, H. (1983). The stress concept: **Past**, **present and future.** In G.L**.** Stress research issues for high ties. John Wiley: Chester.

Spielberger,C.D.(1979). **Under standing stress and anxiety**,. London,Thaper & Rew.

Thorndike, R,L .; & Hagn,E.P.(1969).**Measurement and evaluation in psychology and education** .(3rd ed,)N.Y, John Wiley and Sons ,p 26-27.

الملحق (أ)

تعليمات قائمة الإستجابات التكيفيه

الملحق (أ)

تعليمات قائمة الإستجابات التكيفيه

Coping Responses Inventory
(CRI)

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد:

أخي الطالب /أختي ألطالبه لديك مجموعه من إشكال الإستجابات التكيفية التي تمثل ردود فعلك تجاه أنواع مختلفة من مواقف الحياة الضاغطة التي واجهتها خلال السنة الماضية (ال 12 شهر الماضية) أرجو منك التفكير في أهم المشاكل أو المواقف الضاغطة كالمشاكل مع الوالدين أو المواقف الضاغطة في المدرسة أو مجموعة الأمراض والحوادث الجدية التي واجهتها أو وفاة احد أفراد العائلة أو الأصدقاء.

أرجو قراءة كل فقرة بدقة وتحديد درجة أنطباقها عليك في أربع مستويات وهي كما يلي:

الفقرة	مطلقا لا	نادراً	أحيأنا	غالباً

أرجو وضع إشارة (√) أمام الفقرة، في الخأنة التي تنطبق على درجة تكرار السلوك لديك وكما هو موضح في المثال التالي :

الفقرة	مطلقاً لا(0)	نادراً (1)	أحيأنا(2)	غالباً(3)
هل فكرة بطريقة أخرى للتعامل مع ألمشكله	√			

علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولهذا أرجو منك الإجابة على جميع الفقرات بكل حرية وصدق وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة وسوف تعامل أجابتك بسرية تامة وتستعمل لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرة لكم تعاونكم ووقتكم.

الباحثة: داليا سمير قباعة

الملحق (ب)
نموذج الإجابة لقائمة الإستجابات التكيفيه

الملحق (ب)

نموذج الإجابة لقائمة الإستجابات التكيفيه
Coping Responses Inventory
(CRI)

الاسم:.. .

أرجو تعبئة البيانات التالية بوضع إشارة (√) في ألخانه المجاورة :

النوع الإجتماعي: ذكر ☐ أنثى ☐

العمر: 16 ☐ ، 17 ☐ ، 18 ☐ .

مطلقا لا(0) نادراً (1) أحيأنا(2) غالبا (3)

الفقرة(1)	الفقرة(2)	الفقرة(3)	الفقرة(4)	الفقرة(5)	الفقرة(6)	الفقرة(7)	الفقرة(8)
الفقرة(9)	الفقرة(10)	الفقرة(11)	الفقرة(12)	الفقرة(13)	الفقرة(14)	الفقرة(15)	الفقرة(16)
الفقرة(17)	الفقرة(18)	الفقرة(19)	الفقرة(20)	الفقرة(21)	الفقرة(22)	الفقرة(22)	الفقرة(24)
الفقرة(25)	الفقرة(26)	الفقرة(27)	الفقرة(28)	الفقرة(29)	الفقرة(30)	الفقرة(31)	الفقرة(32)
الفقرة(33)	الفقرة(34)	الفقرة(35)	الفقرة(36)	الفقرة(37)	الفقرة(38)	الفقرة(39)	الفقرة(40)
الفقرة(41)	الفقرة(42)	الفقرة(43)	الفقرة(44)	الفقرة(45)	الفقرة(46)	الفقرة(47)	الفقرة(48)

الباحثة: داليا سمير قباعة .

ملحق (ج)

فقرات مقياس (CRI)

الرقم	الفقرات	لا مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً
.1	هل فكرت بطريقة أخرى للتعامل مع المشكلة؟				
.2	هل حدثت نفسك لتشعر بأفضل؟				
.3	هل تحدثت مع والديك أو أحد أفراد العائلة حول المشكلة؟				
.4	هل قررت طريقة ما للتعامل مع المشكلة واستخدمتها؟				
.5	هل حاولت نسيأن الموضوع بأكمله؟				
.6	هل شعرت بأن الزمن كفيل بالتخاص من هذه المشكلة وليس عليك سوى الأنتظار؟				
.7	هل أشغلت نفسك بأعمال أخرى وتجاهلت المشكلة؟				
.8	هل حملت الآخرين أسباب حزنك وغضبك؟				
.9	هل حاولت الابتعاد عن المشكلة والتفكير بها ملياً ؟				
.10	هل أخبرت نفسك بأن الأمور تسير نحو الأسوأ؟				
.11	هل تحدثت مع صديق حول المشكلة؟				
.12	هل عرفت ما يتوجب عليك عمله وحاولتً القيام به؟				
.13	هل حاولت عدم التفكير بالمشكلة؟				
.14	هل أدركت عدم قدرتك على السيطرة على هذه المشكلة؟				
.15	هل حاولت إيجاد أصدقاء جدد؟				
.16	هل استغليت الفرصة للقيام بعمل خطر؟				
.17	هل فكرت فيما يتوجب عليك قوله أو عمله؟				
.18	هل حاولت رؤية الجأنب الإيجابي في المشكلة؟				
.19	هل حاولت التحدث مع شخص راشد كالمعلم أو المدرب أو المحاضر في الجامعة .... الخ؟				
.20	هل قررت ما تريد وحاولت الحصول عليه؟				
.21	هل أحلامك وطموحاتك أصبحت أفضل مما كنت عليه؟				
.22	هل تعتقد أن ما تواجه من نتائج ومشكلات هو قضاء وقدر؟				
.23	هل بدأت مطالعة الكتب بغية الاستمتاع؟				
.24	هل تصرخ لتفريغ مشاعرك؟				
.25	هل فكرت كيف أن الأشياء تتلاشى (تزول)؟				
.26	هل فكرت ملياً كيف ستكون أفضل من الآخرين ممن يعأنون من نفس المشكلة؟				
.27	هل طلبت المساعدة من آخرين يعأنوا من نفسالمشكلة؟				
.28	هل حاولت حل المشكلة على الأقل بطريقتين مختلفتين؟				

29.	هل توقفت عن التفكير بالموقف أو المشكلة على الرغم من معرفتك بضرورة مواجهتها؟				
30.	هل استسلمت للمشكلة لشعورك بعدم حدوث أي تغيير حيالها؟				
31.	هل اتجهت للأنشغال في مواقف ممتعة مثل الرياضة والحفلات والتسوق لتجنب المشكلة؟				
32.	هل تلجأ إلى البكاء لتفريغ مشاعرك؟				
33.	هل تأملت ملياً لماذا حدثت لك هذه المشكلة؟				
34.	هل أخبرت نفسك بأن تلك الأمور قد تصبح أفضل مما كأنت عليه؟				
35.	هل طلبت الاستعأنة والمساعدة من قبل صديق لحل هذه المشكلة؟				
36.	هل قمت ببعض الإجراءات حيال المشكلة من تلقاء نفسك؟				
37.	هل تمنيت أن تنتهي المشكلة أو تصبح بعيدة عنك؟				
38.	هل توقعت نتائج أسوأ؟				
39.	هل حاولت إشغال نفسك بالمدرسة أو أي عمل آخر للتغلب على المشكلة؟				
40.	هل جربت حلاً اعتقدت سابقاً أنه غير فعال, ولكن على الأقل عليك القيام به؟				
41.	هل فكرت بأن هناك مشكلة أو مصيبة ستحل عليك؟				
42.	هل فكرت كيف ستغير هذه المشكلة حياتك للأفضل؟				
43.	هل طلبت التعاطف أو التفاهم من قبل شخص ما؟				
44.	هل أنجزت عمل ما من الأعمال الموكولة إليك خلال ذلك اليوم؟				
45.	هل حاولت أنكار مدى جدية المشكلة؟				
46.	هل فقدت الأمل من عدم تكرار ذلك الموقف؟				
47.	هل وجدت طرق أخرى للاستمتاع أكثر بالحياة؟				
48.	هل تستمع بالموسيقى كوسيلة للتكيف مع المشكلة؟				

ملحـق (د)

تعليمات مقياس التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية

تعليمات مقياس التعامل مع الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية
(Specific-Situation Coping: SSC)
بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد:

أخي الطالب/ أختي الطالبة لديك مجموعة من أشكال السلوك التي تمثل ردود فعلك تجاه أنواع مختلفة من الصعوبات والضغوط النفسية والإزعاج، أرجو قـراءة كـل فقرة بدقة وتحديد درجة أنطباقها عليك في خمس مستويات وهي كما يلي:

الفقرة	أبدا	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا	كثيرا جدا

أرجو وضع دائرة أمام الفقرة التي تنطبق على درجة تكرار السلوك لديك وكما هو موضح في المثال التالي:

م	الفقرة	أبدا	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا	كثيرا جدا
1	أمارس الرياضة	1	2	3	4	5

فاذا كنت تستخدمها كثيراً جداً تضع دائرة حول الرقم (5)

علما بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولهذا أرجو منك الإجابة على جميع الفقرات بكل حرية وصدق وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة وسوف تعامل إجابتك بسرية تامة وتستعمل لأغراض البحث العلمي فقط كما أرجو تعبئة البيانات التالية بوضع إشارة (√) في الخانة المجاورة:

النوع الإجتماعي: ذكر ☐ **أنثى** ☐

العمر: **18** ☐ **19** ☐ **20** ☐ **21** ☐ **22** ☐

شاكرا لكم تعاونكم ووقتكم.

ملحق (هـ)

فقرات مقياس SSC

ملحق (هـ)

فقرات مقياس (SSC)

القسم الثاني: فيما يلي فقرات تمثل ردود فعل الأشخاص تجاه أنواع مختلفة من الصعوبات والضغوط النفسية والإزعاج.

ارجو منك وضع دائرة حول الارقام (1-5)أمام الفقرات والتي تشير الى مدى استخدامك الأنشطة خلال مواجهة هذا الموقف المحدد (وكما هو موضح بالمثال في الصفحة السابقة).

الموقف المسبب للضغط هو:

الرقم	الفقرة	أبدا	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا	كثيرا جدا
1	أبتعد عن الموقف لبعض الوقت	1	2	3	4	5
2	أركز على المشكلة وأفكر في كيفية حلها	1	2	3	4	5
3	ألوم نفسي للتسبب في هذه المشكلة	1	2	3	4	5
4	استمتع بطعامي المفضل أوأتناول وجبة خفيفة	1	2	3	4	5
5	أشعر بالقلق بسبب عدم قدرتي على التعامل	1	2	3	4	5
6	أفكر كيف قمت بحل مشكلات مشابهة	1	2	3	4	5
7	أزور صديق	1	2	3	4	5
8	أحدد مجموعة إجراءات وأتبعها	1	2	3	4	5
9	أشتري لنفسي شيئاً ما	1	2	3	4	5
10	ألوم نفسي على أنني منفعل جداً تجاه الموقف	1	2	3	4	5
11	أعمل على فهم الظرف أو الموقف	1	2	3	4	5
12	أصبح منزعجاً جداً	1	2	3	4	5
13	أقوم على الفور بإجراء تصحيحي	1	2	3	4	5
14	الوم نفسي كوني لا اعرف ماذا يجب ان اعمل	1	2	3	4	5
15	أقضي وقتاً ممتعاً مع فرد خاص	1	2	3	4	5
16	أفكر في الموقف وأتعلم من أخطائي	1	2	3	4	5
17	أتمنى لو أستطيع تغيير ماحدث أو حتى تغيير ما شعرت به	1	2	3	4	5
18	أخرج لتناول الطعام أو وجبة خفيفة	1	2	3	4	5
19	أحلل المشكلة قبل التعامل أو أن أنفعل	1	2	3	4	5
20	أركز على عجزي أو عدم كفايتي بشكل عام	1	2	3	4	5
21	أتصل بصديق	1	2	3	4	5

الملحق (و)

العلامة التائية و العلامة الخام و الرتب المئينية المقابلة لها

العلامة التائية	التجنب العاطفي		البحث عن حلول بديلة		الاستسلام والأنسحاب		التجنب المعرفي		حل المشكلات		التقييم الايجابي		البحث عن الدعم والتوجيه		التحليل المنطقي		
العلامة التائية	الرتبة المئينية	العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة الخام	الرتبة المئينية	العلامة الخام	العلامة التائية
80																	80
79	2	18			0.3	18	.2	18									79
78																	78
77																	77
76	2	17			0.6	17											76
75																	75
74			0.4	18											1.3	18	74
73	1.2	16			1	16							0.4	18			73
72							1.2	16			.5	18					72
71			1.3	17									1.3	17			71
70	1.9	15							1.9	18					3.4	17	70
69					2.5	15	2.9	15			2.4	17					69
68			1.3	16									2.1	16			68
67	3	14							3.4	17					5.7	16	67
66			5.1	15	3.6	14	4.5	14			2.9	16	3.2	15			66
65																	65
64	4.4	13							4.4	16			4.3	14	7.4	15	64
63			5.7	14	4.4	13	5.5	13			8.7	15					63
62																	62
61	6.4	12							7	15			5.9	13	11.1	14	61
60			8.1	13	7,6	12	7.7	12									60
59	7.1	11									10.0	14	6.9	12			59
58									10,5	14							58
57			9	12	8.6	11							8.2	11	12.5	13	57
56	9	10					9.3	11			10.2	13					56
55									10,6	13							55
54			12.9	11	9.7	10							8.6	10	12.5	12	54
53	9.2	9					11.6	10	9.4	12	11.9	12					53
52													8.3	9			52
51			11	10	14.5	9										11	51
50	11.5	8					11.4	9	11.5	11	12.6	11					50
49													8.3	8			49
48			11.3	9	12.5	8									13	10	48
47	10	7					11.6	8	10.8	10			6.7	7			47
46											411.	10					46
45			10.3	8									7.2	6			45
44	10.8	6			11	7	11.1	7	7	9					8.8	9	44
43											8.8	9					43
42	8	5	6.9	7									7.7	5			42
41					7.3	6	10	6	6.9	8					8.3	8	41
40											8.2	8	5.2	4			40
39	6.4	4	6.2	6													39
38					7.6	5			5.3	7			4.8	3	6.1	7	38
37							5.8	5			4.3	7					37
36	5.3	3	3.6	5					4,4	6							36
35					4.5	4							3.8	2	3.8	6	35

34							2.9	4			3.4	6					**34**
33	2.9	2	3.4	4					2.9	5			3.3	1			**33**
32					2.3	3											**32**
31							3	3					3.8	0	2.5	5	**31**
30	1.3	1	1.6	3					2.1	4	2.3	5					**30**
29					1.2	2											**29**
28							0.7	2							1.5	4	**28**
27	1.2	0	1	2					1.3	3	1.2	4					**27**
26					0.5	1											**26**
25							0.3	1							0.6	3	**25**
24			0.7	1					0.4	2	0.4	3					**24**
23					0.2	0											**23**
22															0.4	2	**22**
21			0.3	0			0.2	0	0.2	1	0.3	2					**21**
20																	**20**
19																	**19**
18									01	0	0.2	1			0.3	1	**18**
17																	**17**
16																	**16**
15																	**15**
14											0.1	0					**14**
13																	**13**
12																	**12**
11																	**11**
10																	**10**
	التجنب العاطفي		**البحث عن حلول بديلة**		**الاستسلام والأنسحاب**		**التجنب المعرفي**		**حل المشكلات**		**التقييم الايجابي**		**البحث عن الدعم والتوجيه**		**التحليل المنطقي**		

الملحق (ز)

الصفحة النفسية

T-SCORE	ROW SCORE								T-SCORE
80									80
79	18		18	18					79
78									78
77									77
76	17		17						76
75									75
74		18						18	74
73	16		16				18		73
72				16		18			72
71		17					17		71
70	15				18			17	70
69			15	15		17			69
68		16					16		68
67	14				17			16	67
66		15	14	14		16	15		66
65									65
64	13				16		14	15	64
63		14	13	13		15			63
62									62
61	12				15		13	14	61
60		13	12	12					60
59	11					14	12		59
58					14				58
57		12	11				11	13	57
56	10			11		13			56
55					13				55
54		11	10				10	12	54
53	9			10	12	12			53
52							9		52
51		10	9					11	51
50	8			9	11	11			50
49							8		49
48		9	8					10	48
47	7			8	10		7		47
46						10			46
45		8					6		45
44	6		7	7	9			9	44
43						9			43
42	5	7					5		42
41			6	6	8			8	41
40						8	4		40
39	4	6							39
38			5		7		3	7	38
37				5		7			37
36	3	5			6				36
35			4				2	6	35
34				4		6			34
33	2	4			5		1		33
32			3						32
31				3			0	5	31
30	1	3			4	5			30
29			2						29
28				2				4	28
27	0	2			3	4			27
26			1						26

25				1				3	25
24		1			2	3			24
23			0						23
22								2	22
21		0		0	1	2			21
20									20
19									19
18					0	1		1	18
17									17
16									16
15									15
14						0			14
13									13
12									12
11									11
10									10
	التجنب العاطفي	البحث عن حلول بديلة	الاستسلام والانسحاب	التجنب المعرفي	حل المشكلات	التقييم الإيجابي	البحث عن الدعم	التحليل المنطقي	